



Tendres soins

Parents et familles

Tendres soins : Parents et familles

La série Tendres soins, qui comprend quatre petits guides destinés aux parents ayant des enfants de la naissance à 3 ans, a été créée par le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse. En tant que ressource sur la santé publique, les guides Tendres soins permettront aux jeunes familles de protéger et d'améliorer leur santé, ainsi que de prévenir les maladies, les blessures et les handicaps.

Le contenu de ce guide est basé sur la documentation la plus récente qui soit; il ne vise cependant pas à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le guide Tendres soins : Parents et familles a été créé par le Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale :

- Jennifer Macdonald, (coprésidente), éducatrice en santé, niveau provincial, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Kathy Inkpen (coprésidente), coordonnatrice en santé familiale, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Bonnie Anderson, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- Susan DeWolf, travailleuse en soutien familial, Extra Support for Parents Volunteer Service, IWK Health Centre
- Natasha Horne, coordonnatrice des programmes communautaires, Dartmouth Family Centre
- Sherry MacDonald, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton
- Vicki MacLean, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Colchester East Hants et Pictou County
- Kathy Penny, infirmière de la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- Trudy Reid, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale de la santé Cumberland
- Annette Ryan, infirmière-conseil en soins périnataux, Reproductive Care Program of Nova Scotia
- Tina Swinamer, coordonnatrice, nutrition de la petite enfance, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Shelley Wilson, nutritionniste pour la santé publique, régie régionale Southwest Nova

Rédactrice : Janis Wood Catano, Easy-to-Read Writing

Conception : Derek Sarty, GaynorSarty

Photographie : Shirley Robb, Communications Nouvelle-Écosse

Toute référence au présent guide doit être formulée de la façon suivante :

Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale. Tendres soins : Parents et familles, Halifax, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse, 2010.

ISBN : 978-1-55457-153-6

Droit d'auteur de la Couronne, province de la Nouvelle-Écosse, 2009, révisé 2009, 2010



Tendres soins

Parents et familles

Table des matières

Bienvenue

Introduction.....	2
Comment avons-nous décidé du contenu de ce guide?.....	2
Soutien pour les familles	3
Services de santé.....	4
Trouver de l'aide quand vous en avez besoin	6

Les mamans

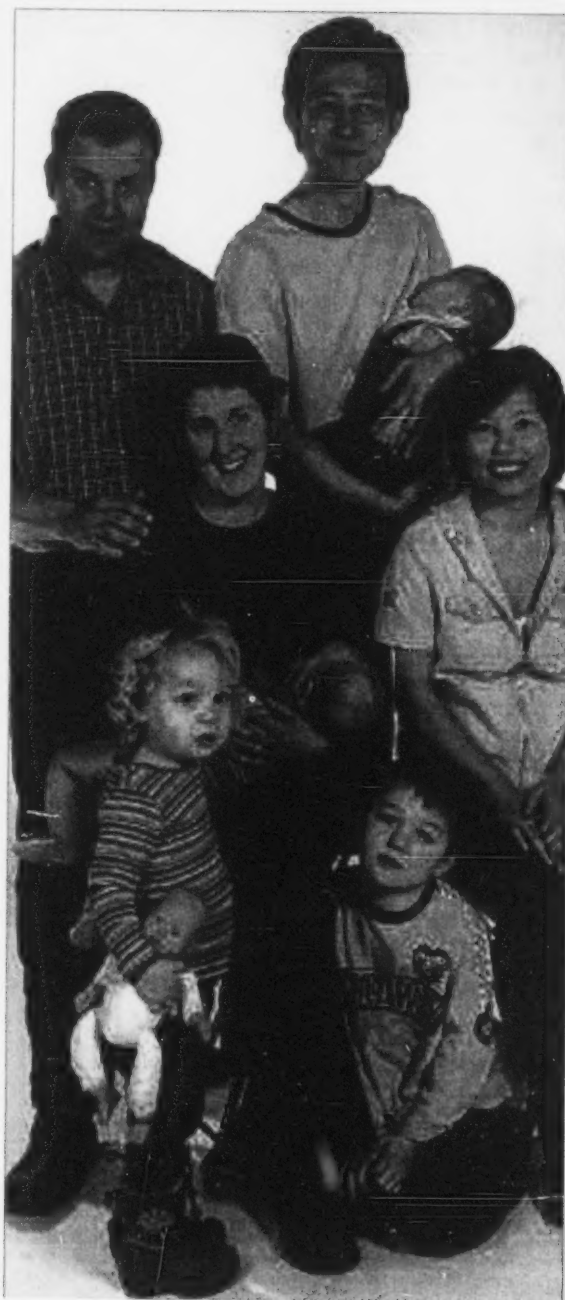
Soins physiques après la naissance	10
Baby-blues et dépression post-partum.....	10
Relations sexuelles.....	12
Contraception	13
• Vos menstruations.....	13

Les papas et les partenaires

Un rôle important.....	16
------------------------	----

Tous les parents

Prenez soin de vous	20
Bien manger pour se sentir bien	21
• Que représente pour vous la nourriture?	22
• Les repas de famille sont des moments de partage	23
• Conseils pour faire de l'alimentation saine un élément à part entière de la vie de vos enfants.....	23
• S'alimenter pour se sentir bien : quelques conseils	24
Être actif.....	26
Sécurité de la famille	26
• Sécurité-incendie	26
• Sièges de voiture	27
• Sécurité au soleil	28
• Excès de chaleur	29
• Piqûres d'insectes	29
• Sécurité avec les animaux.....	31
• Sécurité alimentaire.....	32
• Intoxication par le plomb.....	33



La vie est un chemin plein de découvertes que vous vous apprêtez à prendre avec votre bébé. Aucune personne ne commence sa vie de parent avec toutes les réponses.

Tabagisme.....	35
Drogues et dépendances.....	37
Santé mentale.....	37
• Estime de soi.....	37
• Stress.....	38
• Dépression.....	38
• Colère.....	39
Violence familiale.....	41
Changements dans la vie – perte et chagrin.....	43
• Aider les jeunes enfants à accepter leur chagrin.....	43
Partager vos valeurs et vos traditions avec vos enfants.....	44
Trouver un service de garde de qualité.....	45

Familles monoparentales

Avec un bébé, c'est deux personnes.....	52
---	----

Élever un enfant ensemble

Partage des responsabilités parentales.....	56
Être en couple.....	57

Frères et sœurs

La venue d'un bébé apporte des changements importants.....	60
--	----

Grands-parents

Les grands-parents apprennent aussi.....	64
--	----

Soutien et information

Services provinciaux.....	68
Autres ressources et services.....	70

Merci!

Merci!.....	80
-------------	----

Ressources

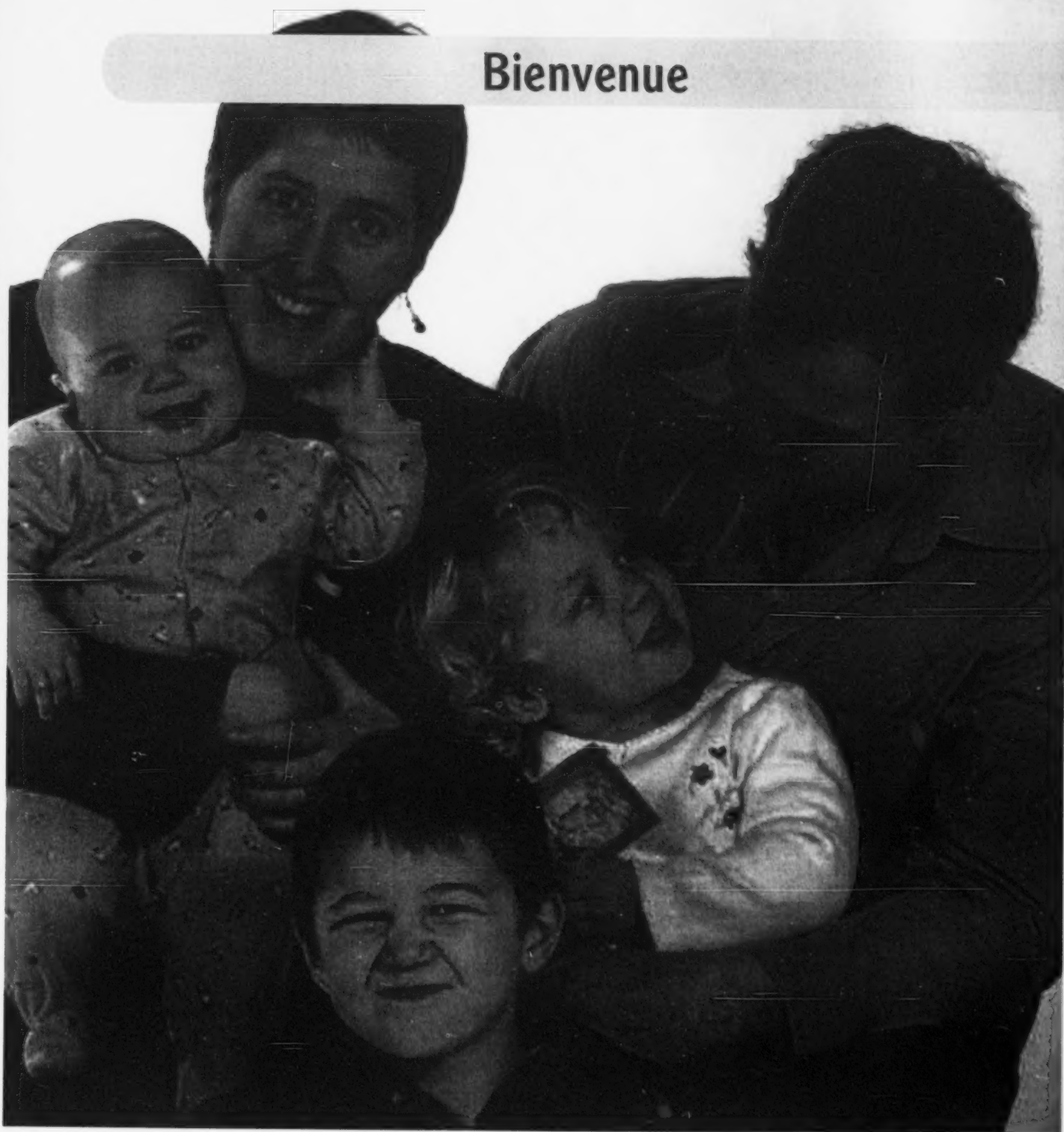
Bien manger avec le Guide alimentaire canadien
Protégeons nos enfants : Un guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents



Introduction.....	2
Comment avons-nous décidé du contenu de ce guide?	2
Soutien pour les familles.....	3
Services de santé	4
Trouver de l'aide quand vous en avez besoin	6

Bienvenue

Bienvenue



Introduction

Un nouveau-né crée de nouvelles vies : une nouvelle mère, un nouveau père, de nouvelles sœurs et de nouveaux frères, ainsi que des nouveaux grands-parents. Vous allez tous devoir vous habituer à de nouveaux rôles et à de nouvelles façons de vous voir vous-même ainsi que ceux qui vous entourent.

La naissance d'un enfant transforme des personnes ou des couples en familles. Il faut du temps, de la patience et de l'amour pour qu'une famille se forme et s'habitue à une nouvelle vie.

Pendant que vous vous occupez de votre bébé, n'oubliez pas de mettre un peu de temps de côté pour vous-même et pour le reste de votre famille.

Ce guide a pour but d'aider les parents à répondre à leurs besoins physiques, mentaux et émotionnels. Il contient également des informations qui permettront d'aider les enfants et les grands-parents à accueillir le nouveau membre de la famille. Nous espérons que ce guide vous permettra de prendre les meilleures

décisions possibles pour vous-même et pour votre famille.

Prenez soin de vous! Votre bébé, votre famille, ainsi que toutes vos relations, dépendent de votre santé et de votre bien-être.

Infos complémentaires...

Nous avons créé la série **Tendres soins** pour les parents qui ont donné naissance à des bébés à terme qui sont en bonne santé.

Si votre bébé est prématuré ou s'il a des problèmes de santé ou des besoins spéciaux, vous pouvez obtenir les informations dont vous avez besoin auprès de vos fournisseurs de soins de santé.

Comment avons-nous décidé du contenu de ce guide?

Il y a tellement de choses que les parents veulent savoir! Nous ne pouvions donc pas tout inclure. Nous avons dû, pendant la rédaction de cette série de guides, décider de ce que nous allions mettre et de ce que nous allions laisser.

Le contenu des guides est basé sur ce qui suit :

- Meilleures pratiques – façons de faire les choses dont nous savons qu'elles fonctionnent bien.
- Recherche – études sur la promotion de la santé des bébés et des jeunes enfants, et sur ce qu'il faut faire pour les aider à grandir et à se développer.

- Politiques, stratégies et messages clés des gouvernements fédéral et provinciaux.
- Rencontres avec les parents des centres de ressources pour familles partout dans la province.

Il y a un certain nombre de choses que vous ne trouverez pas dans ces guides. Par exemple, vous ne trouverez aucune explication détaillée sur certaines choses comme donner un bain à votre bébé ou changer ses couches, puisque ce sont des choses que vous comprendrez par vous-même. Nous avons essayé de nous concentrer sur les informations qui vous aideront à comprendre votre bébé, afin que vous puissiez répondre à ses besoins et lui permettre de grandir et de se développer.

Il se peut que certaines des choses que vous lirez dans ce guide ne correspondent pas à ce que vous avez vous-même entendu dire quand vous grandissiez. Il se peut également que ces choses soient différentes de ce que vos propres parents faisaient quand ils vous élevaient.

Tout ce que contient ce guide a un seul but : vous aider à donner à votre enfant le meilleur départ possible dans la vie.

Soutien pour les familles

Il est normal que des parents souhaitent parler à quelqu'un de leur bébé et de ce qu'ils ressentent.

Nous avons tous besoin de nous faire aider et soutenir par les personnes qui nous entourent. Ces personnes font partie de ce que l'on appelle nos « réseaux de soutien social ».

Votre réseau de soutien social est composé de personnes sur lesquelles vous pouvez compter quand les choses vont bien ou mal. Il peut s'agir des personnes suivantes :

- Famille et amis
- Aînés
- Autres parents
- Conseillers communautaires et spirituels

Selon beaucoup de parents, consulter d'autres parents représente une des meilleures sources de soutien. Vous pouvez donc rencontrer d'autres parents grâce aux centres de ressources pour les familles (coordonnées, page 71), dans les groupes de jeux, sur les terrains de jeux, dans les cafés, les centres commerciaux, les bibliothèques (coordonnées, page 74), les parcs, et tous les endroits où les parents se rencontrent. Il se peut que vous n'osiez pas parler à une personne que vous ne connaissez pas, mais essayez quand même. Les autres parents ont probablement tout aussi envie que vous de parler.

Dans la plupart des communautés, il existe des programmes et des structures de soutien pour les parents. Ces programmes sont souvent gratuits, et tous les parents sont les bienvenus.

Pour en savoir davantage sur le soutien et les programmes offerts dans votre communauté :

- consultez les babillards ou les journaux, ou renseignez-vous dans les bibliothèques;
- renseignez-vous auprès des personnes suivantes : infirmières de la santé publique, travailleurs communautaires, visiteurs à domicile, autres parents.

Infos complémentaires...

En plus d'être de bons endroits pour rencontrer d'autres parents, les centres de ressources pour les familles offrent de nombreux programmes à la fois pour les parents et les enfants, par exemple sur l'éducation, le counseling et le soutien pour les familles, la littératie, la santé et la nutrition, ainsi que le soutien à l'emploi.

Les centres de ressources pour les familles accueillent tout le monde.

Bienvenue

Services de santé

Si vous avez besoin d'une aide plus spécialisée que celle offerte par les soutiens informels, il y a de nombreux professionnels à qui vous pouvez vous adresser.

Services de la santé publique

Les Services de la santé publique travaillent avec les communautés, les familles et les individus. Leurs buts sont de prévenir la maladie, de protéger la santé et d'en faire la promotion, et d'aider tous les Néo-Écosais à être en bonne santé.

Les Services de la santé publique disposent de nombreux professionnels qui sont à l'œuvre partout dans la province, dans les régions régionales de santé et dans les communautés. Les professionnels avec qui vous aurez sans doute le plus de contacts sont, entre autres :

- les hygiénistes dentaires
- les visiteurs à domicile
- les travailleurs des services d'approche
- les infirmières en santé publique
- les nutritionnistes en santé communautaire

Soins de santé primaires

Vous recevez des soins de santé primaires quand vous consultez un médecin ou une infirmière praticienne, quand vous consultez votre pharmacien ou une sage-femme, ou quand vous allez à la bibliothèque pour assister à une séance animée par un nutritionniste.

Le mot « primaire » signifie « premier ». Vous recevez des soins de santé primaires de la part d'un professionnel des soins de santé qui est normalement votre premier contact avec le système des soins de santé. Si vous en avez besoin, un fournisseur de soins primaires peut vous adresser à des spécialistes et à d'autres services de santé.

Vous pouvez recevoir des services de santé primaires de la part de différents fournisseurs de soins de santé et dans bien des contextes. Les professionnels des soins de santé primaires englobent les personnes suivantes :

- Dentistes
- Hygiénistes dentaires
- Médecins
- Sages-femmes
- Infirmières
- Infirmières praticiennes
- Pharmaciens
- Diététistes agréés
- Praticiens agréés en activités physiques
- Travailleurs sociaux agréés

Info-Santé 811

Info-Santé 811 répond à des questions de santé qui ne sont pas des urgences. En composant le 811, vous pouvez obtenir de l'information sur une question de santé ou déterminer si vous ou votre enfant devriez consulter un fournisseur de soins de santé.

Si vous avez une déficience auditive, vous pouvez utiliser ce service en composant le 711 (ATS).

Si vous ou un membre de votre famille ne parlez pas français, Info-Santé 811 peut fournir des services en anglais et dans bien d'autres langues, comme l'arabe, le persan et le cantonnais.

Infos complémentaires...

Dans bien des régions de la province, vous pouvez avoir accès à un interprète en soins médicaux lorsque vous devez parler à des professionnels de la santé.

Un interprète en soins médicaux est formé pour vous aider à comprendre et à communiquer avec les fournisseurs de soins de santé dans les cas où votre culture ou votre langue sont différents des leurs.

Infos complémentaires...

La Nouvelle-Écosse possède un régime d'assurance-médicaments pour les familles. Ce régime aide les familles à payer les médicaments d'ordonnance.

Il existe également un régime d'assurance-médicaments pour les enfants de familles à faible revenu. (Les coordonnées de ces deux programmes se trouvent à la page 69.)



Bienvenue

Trouver de l'aide quand vous en avez besoin

Si quelque chose chez votre bébé ne semble pas normal, faites confiance à votre instinct.

Vous connaissez votre bébé mieux que personne.

Si vous vous inquiétez, demandez de l'aide aux services de santé de votre communauté.

De nombreuses personnes peuvent vous aider. Essayez jusqu'à ce que vous trouviez le soutien dont vous et votre bébé avez besoin. Il se peut que cela nécessite du temps, des efforts et de nombreux appels téléphoniques.

Quand vous avez besoin d'aide :

- Pensez bien au problème en question. Plus votre description du problème et du type d'aide dont vous avez besoin est claire, plus les chances d'obtenir ce que vous recherchez seront grandes.
- Commencez par les personnes et les organisations que vous connaissez. Demandez l'avis d'autres parents, des personnes qui font partie de votre réseau de soutien, de votre médecin, infirmière de santé publique, ou encore travailleur social — c'est-à-dire à toutes les personnes auxquelles vous pouvez penser. Les centres de ressources pour les familles, votre église, les groupes d'amis ou les centres communautaires, peuvent également avoir de bonnes idées.
- Faites une liste de toutes les personnes à qui vous parlez. Inscrivez sur cette liste les noms et numéros de téléphone de toutes les personnes que vous avez appelées, ainsi que leurs suggestions. Utilisez un carnet pour éviter de perdre votre liste.

- Demandez aux personnes avec lesquelles vous communiquez de vous faire des suggestions. Si certaines des personnes que vous appelez ne peuvent pas vous aider, demandez-leur alors de vous suggérer d'autres endroits.

- Faites-vous aider si vous avez des problèmes qui rendent encore plus difficile l'obtention des informations ou des soins dont vous avez besoin.

- *Si vous avez de la difficulté à comprendre l'anglais ou le français, demandez l'aide d'un traducteur. De nombreux hôpitaux offrent ce type de service.*
- *Si vous venez d'une culture différente, certains hôpitaux et certaines cliniques possèdent des interprètes en soins médicaux. Renseignez-vous pour savoir comment vous pouvez obtenir ce service.*
- *Si vous avez de la difficulté à lire, demandez à un fournisseur de soins de santé de vous expliquer ce que vous n'arrivez pas à comprendre. Vous pouvez également demander de la documentation qui est plus facile à comprendre. Il est tout à fait acceptable de dire : « Je ne comprends pas telle ou telle chose. »*

Si vous pensez que vous n'allez pas pouvoir comprendre tout ce que l'on vous dira, vous pouvez emmener quelqu'un avec vous pour vos rendez-vous.

Surtout, n'abandonnez pas. Vous et votre bébé méritez que vous consacriez des efforts à l'aide dont vous avez besoin.

Infos complémentaires...

Les questions stupides n'existent pas.

Si vous vous inquiétez de la santé de votre bébé, n'ayez pas peur de poser des questions. Vous avez le droit d'obtenir les informations dont vous avez besoin.

Vous avez le droit de poser des questions à toutes les personnes qui jouent un rôle en ce qui

concerne les soins de votre bébé.

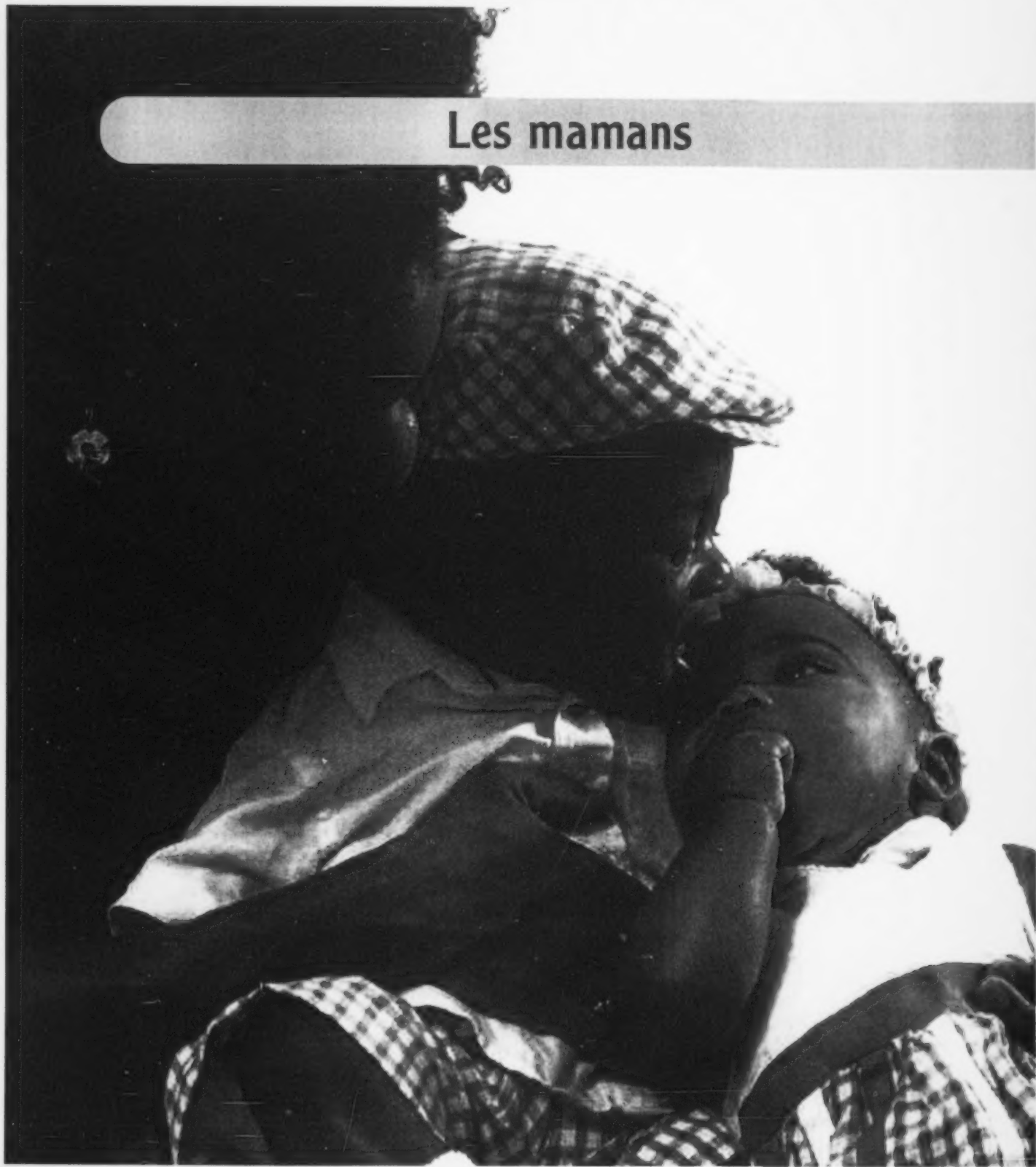
Posez des questions jusqu'à ce que vous obteniez une réponse que vous comprenez.

Vous ne pouvez jamais poser trop de questions.



Soins physiques après la naissance.....	10
Baby-blues et dépression post-partum	10
Relations sexuelles	12
Contraception	13
• Vos menstruations.....	13

Les mamans



Soins physiques après la naissance

Après la naissance de votre bébé, votre corps retournera lentement à la normale. Cela peut prendre 6 semaines, ou plus.

Il est normal de ne pas se sentir très bien physiquement après avoir accouché. Posez des questions à votre fournisseur de soins de santé sur les soins physiques postnataux.

Si vous avez subi une césarienne, vous pouvez également obtenir, auprès de votre fournisseur de soins de santé, des conseils sur les soins postnataux et les mesures de confort.

Après l'accouchement, toutes les mères ont des saignements vaginaux. Ces saignements sont un aspect normal de votre rétablissement. Les saignements vaginaux :

- peuvent durer jusqu'à 6 semaines;

- peuvent être rouges foncés et abondants pendant les premières journées;
- diminuent peu à peu et leur couleur est de moins en moins foncée. Il se peut que ces saignements soient plus graves quand vous êtes plus active.

Pendant ces saignements, utilisez des serviettes hygiéniques ou des protège-dessous.

Infos complémentaires...

Vous devez passer une visite médicale environ 6 semaines après l'accouchement. Cette visite est un aspect important des soins dont vous avez besoin.

Prenez un rendez-vous chez votre médecin dès que vous rentrez de l'hôpital.

Baby-blues et dépression post-partum

Baby-blues

Quelques jours après l'accouchement, beaucoup de femmes connaissent des changements d'humeur. Ces changements d'humeur sont si courants qu'on leur a donné un nom : le baby-blues.

Il se peut donc que vous vous sentiez :

- déçue;
- soudainement heureuse, puis malheureuse la minute d'après;
- triste;
- stressée;

- de mauvaise humeur;
- inquiète;
- dépassée par la situation.

Il se peut que vous soyez très fatiguée mais que vous n'arriviez pas à bien dormir.

Ces sensations et ces sentiments sont normaux et s'en vont après 1 ou 2 semaines.

Si vous vous sentez de cette façon, prenez soin de vous : demandez aux personnes qui vous entourent de vous aider. Parlez à d'autres mères de la façon dont vous vous sentez.

Dépression post-partum

La dépression post-partum est un genre de déprime que les femmes peuvent connaître après avoir accouché. Il s'agit d'une condition médicale.

Toutes les femmes qui viennent de mettre un enfant au monde peuvent faire une dépression post-partum. Cela ne veut pas dire que vous n'êtes pas une bonne mère, mais seulement que vous avez besoin d'aide pour traverser une période difficile.

Les mères qui font une dépression post-partum peuvent ressentir beaucoup de choses, dont ce qui suit :

- Tristesse – beaucoup de pleurs ou avoir envie de pleurer
 - Se sentir impuissante et désespérée
 - Épuisée – vous avez beaucoup de difficultés à vous endormir et à vous réveiller
 - Inquiète, paniquée, remplie de doutes
 - Anxieuse, tendue, sur les nerfs, en colère
 - Sentiment de culpabilité
 - Bonne à rien, seule
 - Perdue – vos pensées ne sont pas claires
 - Ne rien ressentir pour votre bébé
 - Avoir l'impression que vous allez vous faire du mal ou que vous allez faire du mal à votre bébé
 - Avoir des pensées qui vous font peur
-

En général, cette période ne dure pas plus de 2 semaines. Si vous ressentez toujours de la tristesse ou de la colère après 2 semaines, ou si ces sentiments sont de plus en plus forts, faites-vous aider. Vous pouvez alors communiquer avec les personnes suivantes :

- Votre médecin de famille
- L'urgence de l'hôpital local
- Le bureau local des Services de la santé publique
- La clinique locale de santé mentale (coordonnées, page 69), un conseiller privé, un psychologue, un psychiatre, ou encore un travailleur social
- Services de santé mentale de la reproduction, IWK Health Centre – 470-8098

Relations sexuelles

Après l'accouchement, votre corps aura besoin de temps pour se remettre – environ 6 semaines. Attendez que votre corps soit prêt avant de recommencer les relations vaginales. Si vous avez des points de suture, attendez d'être complètement guérie et de ne plus saigner, ou encore d'avoir un sang de couleur très pâle.

De nombreuses femmes qui viennent d'avoir un enfant perdent de l'intérêt pour les relations sexuelles pendant un certain temps après l'accouchement. Il se peut en effet que vous soyez fatiguée, que vous ayez des douleurs, que vous soyez occupée, ou que vous vous habituiez à votre nouveau rôle de maman. Toutes ces choses peuvent donc rendre les relations sexuelles moins intéressantes. Attendez d'être prête.

Parlez à votre partenaire de la façon dont vous vous sentez. Il existe des façons de se sentir proche de la personne qu'on aime sans avoir de relations sexuelles. Vous pouvez par exemple vous embrasser, vous enlacer, vous masser, ou vous tenir. Vous pouvez parler ou écouter votre partenaire. Vous pouvez également faire des choses spéciales l'un pour l'autre, comme faire couler un bain ou préparer le plat que votre partenaire préfère.

Quand vous vous sentez prête à reprendre les relations vaginales, commencez lentement et doucement. Dites à votre partenaire ce qui vous fait du bien et ce qui n'est pas agréable. Voici quelques suggestions pour faciliter ces relations :

- Utilisez une lotion ou un gel vaginal à base d'eau si votre vagin est sec. Il est normal que votre vagin soit sec après un accouchement. L'utilisation de ce type de lotion ou de gel peut rendre les relations sexuelles plus confortables, à la fois pour vous-même et pour votre partenaire. Vous pouvez acheter ces produits dans une pharmacie sans ordonnance.

- Essayez de nouvelles positions pour voir celle qui est la plus confortable.
- Utilisez un moyen de contraception chaque fois que vous avez des relations sexuelles, et ceci, jusqu'à ce que vous soyez prête à tomber de nouveau enceinte. Sachez que vous pouvez tomber enceinte avant le retour de vos règles.

Infos complémentaires...

Chez les mères qui allaitent, il arrive parfois que leur lait coule ou gicle pendant les relations sexuelles. Certains couples y trouvent du plaisir, alors que d'autres n'aiment pas ça.

Vous pouvez éviter ces écoulements en allaitant votre enfant ou en tirant votre lait juste avant d'avoir des relations sexuelles. Vous pouvez également mettre une serviette à portée de main et l'appliquer contre vos seins pour arrêter les écoulements.

Contraception

Votre corps a besoin de temps pour se rétablir de la grossesse et de l'accouchement avant de pouvoir tomber à nouveau enceinte. Utilisez un moyen de contraception chaque fois que vous avez des relations sexuelles, et ceci, jusqu'à ce que vous soyez prête à tomber de nouveau enceinte.

Après un accouchement, les mères peuvent utiliser plusieurs méthodes de contraception. Demandez des conseils à votre médecin, une infirmière de la santé publique, ou encore au personnel d'un centre de santé sexuelle (coordonnées, page 75). Ces personnes peuvent vous aider à choisir la méthode qui vous conviendra le mieux.

Infos complémentaires...

Les condoms en latex ou en polyuréthane pour homme et pour femme sont la seule méthode de contraception pouvant protéger contre les ITS (infections transmissibles sexuellement).

Même si vous utilisez une autre méthode de contraception, vous devez quand même avoir recours aux condoms pour vous protéger contre les ITS.

Vos menstruations

Le retour des menstruations est différent pour chaque femme, et cela dépend de la façon dont vous nourrissez votre enfant. Si vous allaitez souvent votre bébé et si l'allaitement est la seule forme d'alimentation que vous lui donnez, vos menstruations peuvent prendre entre 4 et 12 mois pour revenir. Si vous n'allaites pas, les menstruations reviennent en général 6 à 12 semaines après l'accouchement.

Vous pouvez tomber enceinte sans avoir de menstruations. Utilisez un moyen de contraception chaque fois que vous avez des relations sexuelles, et ceci, jusqu'à ce que vous soyez prête à tomber de nouveau enceinte.

.....

Un rôle important.....16

Les papas et les partenaires



Un rôle important

Les familles peuvent avoir des formes différentes. Quelle que soit votre famille, vivre avec un nouveau-né peut être très fatigant et déroutant, aussi bien pour un père ou un / une partenaire, que pour une mère.

Vous devez apprendre à connaître votre bébé et à en prendre soin. Cela prend du temps et des efforts.

Il se peut parfois que vous vous sentiez un peu mis de côté. Tout le monde parle du bébé ou de la maman, et personne ne semble voir que la situation vous concerne également.

Il se peut également, de temps en temps, que vous vous sentiez impuissant. Vous pouvez par exemple ressentir le besoin de « réparer » les choses quand votre partenaire a des difficultés. Devenir une famille prend du temps et beaucoup de communication. Vous et votre partenaire devrez donc faire des efforts pour vous aider mutuellement.

N'oubliez pas que pour votre bébé, vous êtes très spécial. Vous n'êtes pas seulement son / sa gardien(ne), ou vous ne donnez pas seulement un coup de main, vous êtes son parent. Cela signifie que vous vous donnez entièrement quand il s'agit de l'aimer, de prendre soin de lui et de l'élever.

- Parlez de ce que vous ressentez.

Les nouveaux parents ressentent souvent toutes sortes de choses. Vous pouvez ressentir, en même temps, de la fierté, du bonheur, du soulagement, de l'abandon et de la fatigue.

Parlez à la mère de votre bébé. Dites-lui ce que vous ressentez. Écoutez-la quand elle vous parle de ce qu'elle ressent. Devenir un parent peut être stressant, et communiquer vous aidera à devenir de meilleurs parents. Cela renforcera également les liens qui existent entre vous.

- Apportez un soutien à la mère de votre bébé.

Les nouvelles mamans ont besoin qu'on leur apporte un soutien sur le plan physique, émotionnel et financier.

Infos complémentaires...

Il existe de nombreux types de familles et de relations au sein desquelles les gens aiment et élèvent des enfants.

- Il se peut que vous et votre partenaire soyez gays, lesbiennes, transgenres ou hétérosexuels.
- Les deux parents vivent soit ensemble, soit séparément.
- Il se peut que vous ayez donné naissance à votre enfant, que vous ayez adopté, ou que vous soyez une famille d'accueil.
- Il se peut que vous éleviez votre petit-enfant.
- Il se peut que vous viviez seul ou avec d'autres membres de votre famille.

Nous espérons que toutes celles et ceux qui viennent d'accueillir un bébé dans leur vie se sentiront inclus.

Une grossesse et un accouchement sont difficiles pour le corps d'une femme; il lui faut du temps pour se rétablir. Il se peut également qu'elle ait des sautes d'humeur, ou le baby-blues. C'est dans ces moments-là qu'elle aura besoin de votre aide, de votre soutien et de votre compréhension.

Il arrive que chez certaines mères, la dépression post-partum soit plus sérieuse. Veuillez lire la partie de ce guide sur ce type de dépression, à la page 11. Si votre partenaire manifeste des symptômes de dépression, aidez-la à obtenir l'aide dont elle a besoin.

Votre partenaire aura également besoin de votre soutien pendant l'allaitement. L'allaitement permet d'offrir à votre enfant le meilleur départ possible

dans la vie, puisque le lait maternel contient exactement ce dont les bébés ont besoin pour être forts et en bonne santé. De plus, cela permet de les protéger contre les allergies et les maladies. Il se peut qu'une mère et son bébé aient besoin d'un certain temps pour apprendre à allaiter. Votre soutien et vos encouragements peuvent donc vraiment améliorer les choses.

Étant donné qu'apprendre la meilleure façon d'apporter un soutien à votre partenaire prend du temps, soyez gentil et patient. Demandez à votre partenaire ce dont elle a besoin et ce qu'elle veut. En lui apportant un soutien pendant l'allaitement, vous donnez à votre bébé le meilleur départ possible dans la vie.

- **Participez aux soins.**
Personne ne sait naturellement comment prendre soin d'un bébé. Les mamans doivent apprendre comment changer une couche ou donner un bain. Le partenaire de la maman peut aussi apprendre à faire toutes ces choses. C'est de vous dont dépend votre bébé pour recevoir de tendres soins.
- **Soyez un parent actif.**
Passez du temps tout seul avec votre bébé. Apprenez à le connaître. Apprenez ce qui le fait sourire. Essayez de comprendre ce dont il a besoin quand il pleure. Tenez-le dans vos bras. Souriez-lui. Parlez-lui. Chantez pour lui. Montrez-lui qu'il peut être sûr que vous allez l'aimer et que vous serez là quand il aura besoin de vous.
- **Construisez une famille aimante.**
Passez du temps avec votre bébé et sa maman. Faites ensemble des choses que tout le monde aime. Construisez ensemble une famille solidaire et remplie d'amour.

Avoir un bébé est l'une des choses les plus importantes que vous et votre partenaire connaîtrez dans vos vies. Peu à peu, vous deviendrez des parents. Plus vous vous investirez dans votre rôle de parent, plus la récompense sera enrichissante.

Infos complémentaires...

Il se peut qu'il faille un certain temps avant que votre partenaire veuille reprendre des relations sexuelles avec vous.

En effet, son corps a besoin de 6 semaines, même plus, pour se remettre de l'accouchement. Elle est donc fatiguée. Apprendre à devenir une maman peut être stressant.

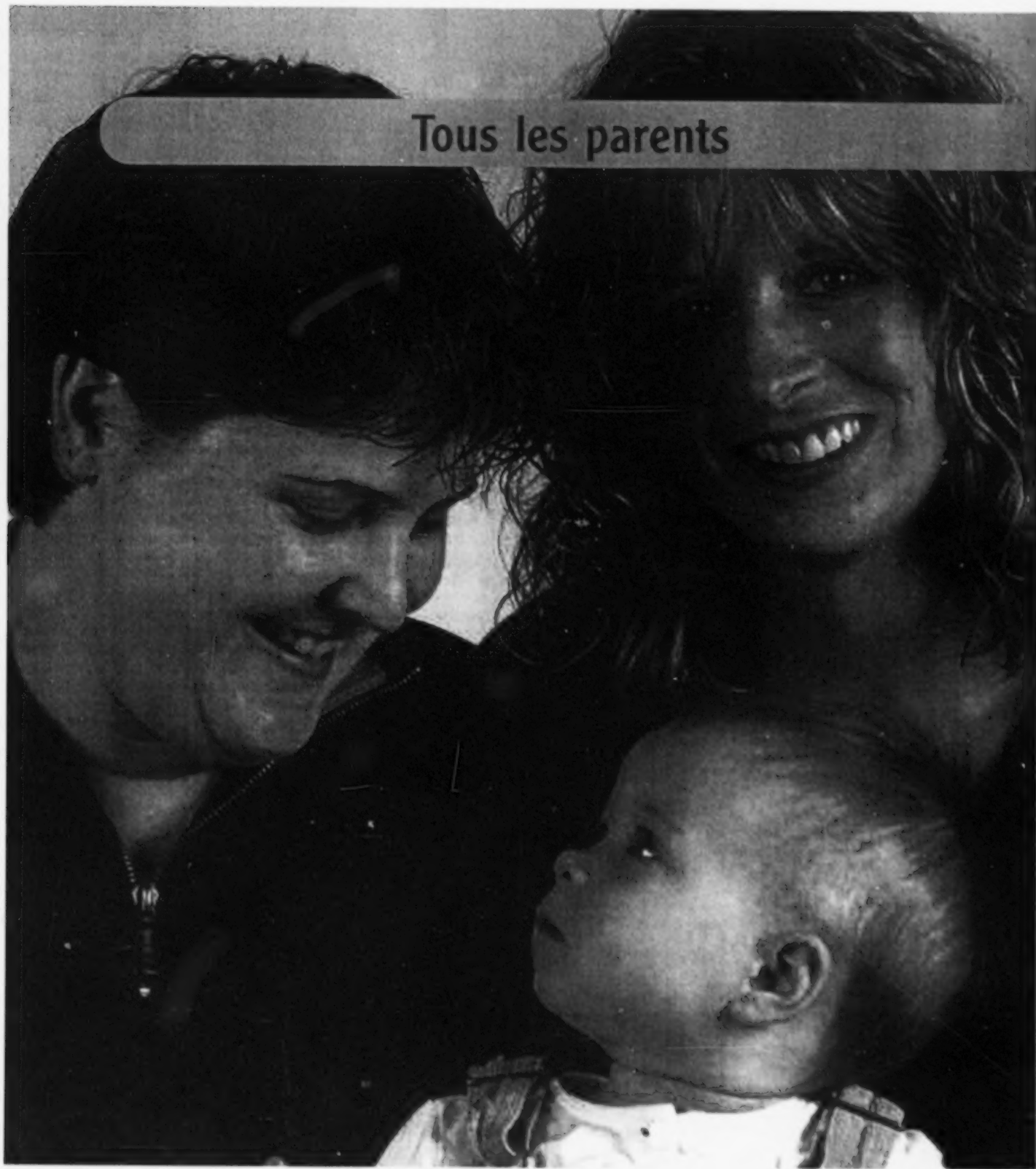
- **Soyez patient.** Vous n'avez pas besoin de vous presser. Vous pouvez rester proches l'un de l'autre physiquement en vous embrassant, en vous donnant des câlins, et en vous donnant des massages. Quand votre partenaire se sent à nouveau prête à avoir des relations sexuelles, commencez doucement. Soyez prudent et doux. Laissez-la vous dire ce qui lui fait du bien.
- **Utilisez une lotion ou un gel vaginal quand vous reprenez des relations sexuelles.** Il est normal que le vagin d'une femme soit sec après un accouchement. L'utilisation de ce type de lotion ou de gel peut rendre les relations sexuelles plus confortables, à la fois pour vous-même et pour votre partenaire. Vous pouvez acheter ces produits dans une pharmacie, sans ordonnance.
- **Utilisez un moyen de contraception chaque fois que vous avez des relations sexuelles, et ceci, jusqu'à ce que vous et votre partenaire soyez prêts à avoir un autre enfant.** Sachez qu'une femme peut tomber enceinte après avoir eu un enfant, même si ses menstruations n'ont pas repris.

Les condoms en latex ou en polyuréthane, pour homme et pour femme, sont le moyen de contraception qui peut vous protéger contre les ITS (infections transmises sexuellement).

Même si vous et votre partenaire utilisez une autre méthode de contraception, vous devez quand même utiliser des condoms pour vous protéger contre les ITS.

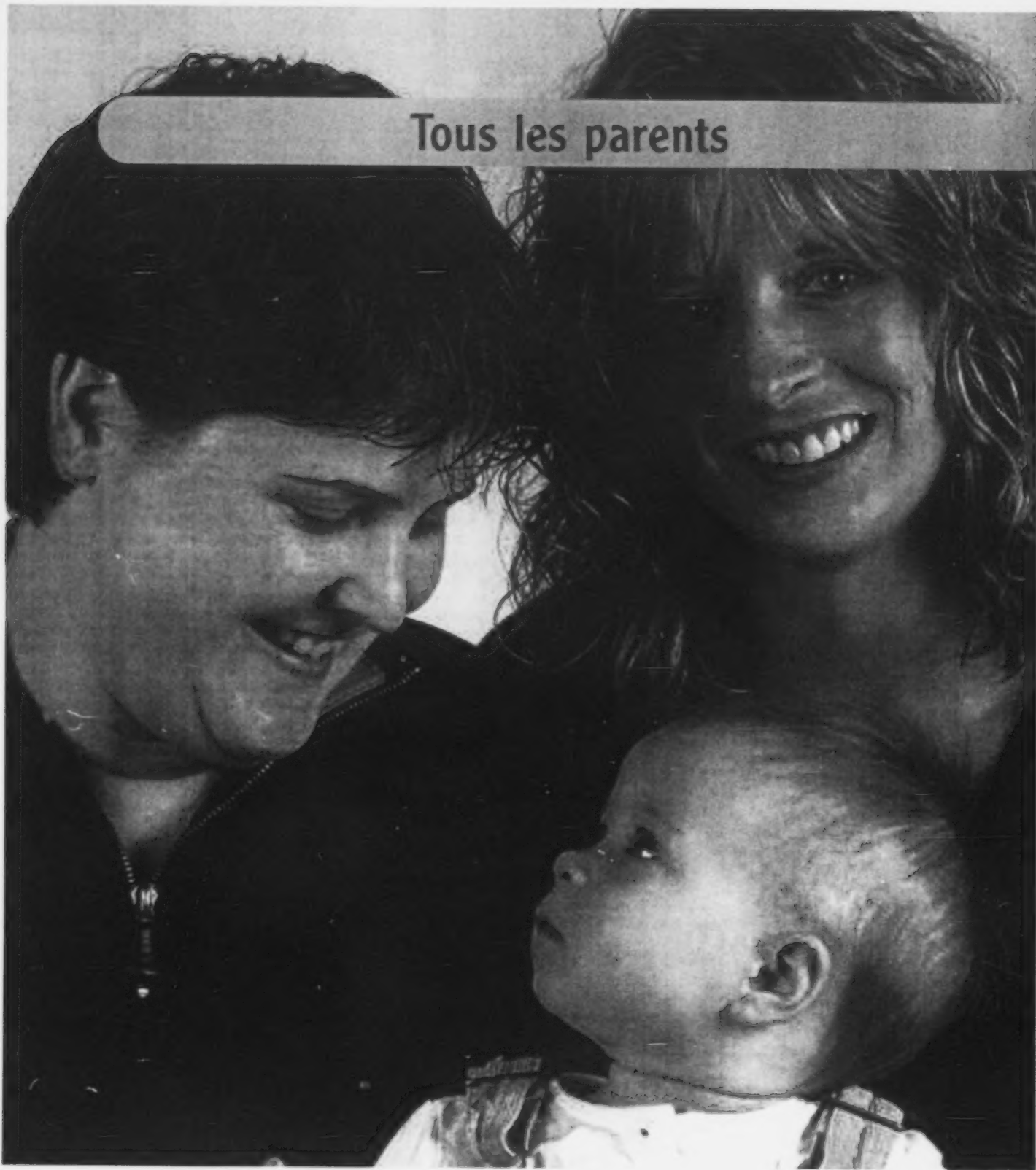
Prenez soin de vous.....	20
Bien manger pour se sentir bien	21
• Que représente pour vous la nourriture?	22
• Les repas de famille sont des moments de partage.....	23
• Conseils pour faire de l'alimentation saine un élément à part entière de la vie de vos enfants.....	23
• S'alimenter pour se sentir bien : quelques conseils	24
Être actif	26
Sécurité de la famille.....	26
• Sécurité-incendie	26
• Sièges de voiture	27
• Sécurité au soleil	28
• Excès de chaleur	29
• Piqûres d'insectes	29
• Sécurité avec les animaux	31
• Sécurité alimentaire	32
• Intoxication par le plomb	33
Tabagisme.....	35
Drogues et dépendances.....	37
Santé mentale	37
• Estime de soi.....	37
• Stress	38
• Dépression	38
• Colère.....	39
Violence familiale	41
Changements dans la vie – perte et chagrin	43
• Aider les jeunes enfants à accepter leur chagrin	43
Partager vos valeurs et vos traditions avec vos enfants.....	44
Trouver un service de garde de qualité.....	45

Tous les parents



Prenez soin de vous.....	20
Bien manger pour se sentir bien	21
• Que représente pour vous la nourriture?	22
• Les repas de famille sont des moments de partage.....	23
• Conseils pour faire de l'alimentation saine un élément à part entière de la vie de vos enfants.....	23
• S'alimenter pour se sentir bien : quelques conseils	24
Être actif	26
Sécurité de la famille	26
• Sécurité-incendie	26
• Sièges de voiture	27
• Sécurité au soleil	28
• Excès de chaleur	29
• Piqûres d'insectes	29
• Sécurité avec les animaux	31
• Sécurité alimentaire	32
• Intoxication par le plomb	33
Tabagisme.....	35
Drogues et dépendances.....	37
Santé mentale	37
• Estime de soi.....	37
• Stress	38
• Dépression	38
• Colère.....	39
Violence familiale	41
Changements dans la vie – perte et chagrin	43
• Aider les jeunes enfants à accepter leur chagrin	43
Partager vos valeurs et vos traditions avec vos enfants.....	44
Trouver un service de garde de qualité.....	45

Tous les parents



Prenez soin de vous

La venue d'un bébé apporte de l'amour et de la joie, mais aussi des changements.

La venue d'un bébé change tout, à la maison comme dans la vie personnelle. Devenir parent change la façon dont vous vous voyez, ainsi que la place que vous occupez dans le monde.

Le changement est quelque chose de très fatigant, même si vous l'accueillez favorablement.

La plupart des parents sont surpris quand ils se rendent compte à quel point ils sont fatigués et débordés pendant les premiers mois.

Prendre soin d'un bébé demande beaucoup d'énergie physique et mentale. Vous avez l'impression que votre bébé a besoin de vos soins, de votre amour et de votre attention à chaque instant, et pendant une bonne partie de la nuit. Vous pouvez alors facilement vous sentir comme si votre rôle de parent envahit toute votre vie.

N'oubliez pas que cette période est très courte – même si parfois vous pensez le contraire. Surtout, profitez-en bien!

Prendre un peu de temps pour vous-même n'est pas quelque chose d'égoïste. Vous êtes maintenant parent, mais vous restez quand même une personne. D'ailleurs, si vous prenez soin de vous-même, vous serez mieux en mesure de prendre soin de votre bébé.

- Dormez le plus possible. Reposez-vous quand votre bébé dort. Débranchez le téléphone. Mettez un petit mot sur la porte, comme : « Ne pas déranger. Le bébé dort. » Quand vous devez en plus vous occuper d'un très jeune enfant, il peut être alors difficile de faire la sieste quand votre bébé dort. Vous pouvez par exemple vous arranger pour que votre nouveau-né et votre jeune enfant fassent la sieste aux mêmes heures. Vous pouvez également vous installer bien confortablement pour passer du temps avec votre jeune enfant et lui faire de la lecture pendant que votre bébé dort. Il se peut même que vous vous endormiez ensemble.

- Demandez aux personnes que vous connaissez de ne pas venir vous voir pendant un certain temps. Prenez du temps pour vous reposer après l'accouchement, ainsi que pour vous habituer à votre nouveau rôle de parent.

- Ne faites pas ce qui n'est pas obligatoire. Vous pouvez faire une liste des tâches que vous avez à faire, en allant de la plus importante à la moins importante. Faites seulement ce que vous DEVEZ faire pour prendre soin de vous, de votre bébé, ainsi que de vos autres enfants.

- Demandez de l'aide quand vous en avez besoin. Acceptez l'aide qu'on vous offre. La famille, les amis et les voisins peuvent vous aider, par exemple en faisant l'épicerie, en préparant à manger, en faisant le ménage et les lavages. Faites une liste des choses pour lesquelles vous aimeriez bien avoir de l'aide. De cette façon, vous pouvez demander ce dont vous avez besoin, ou si quelqu'un offre de vous aider, vous vous souviendrez plus facilement de ce dont vous avez le plus besoin.

- Ayez quelqu'un à qui vous pouvez parler. Les autres parents peuvent être une excellente source d'information, d'idées et de soutien. Vous vous sentirez mieux si vous savez que vous n'êtes pas les seuls avec des questions, des sentiments et des problèmes.

Les terrains de jeux, les cafés, les centres commerciaux, les bibliothèques et les parcs sont de très bons endroits pour rencontrer d'autres parents. Il se peut que vous n'osiez pas parler à une personne que vous ne connaissez pas, mais essayez quand même. Les autres parents ont probablement tout aussi envie que vous de parler.

- Joignez-vous à un groupe de parents dans votre communauté. Essayez de voir s'il y a, dans votre communauté, des groupes pour les parents, les mères, les pères, des groupes de jeux ainsi que des centres de ressources pour les familles. (Coordonnées, page 71)

- Prenez chaque jour un peu de temps pour vous-même. Essayez de trouver un peu de temps pour être seul. Faites quelque chose qui vous permet de vous sentir bien. Faites de la marche à pied ou un jogging. Prenez une douche ou un bain. Regardez la télévision. Parlez à un ou une amie. Faites de la lecture.
- Prenez soin de votre propre santé. La plupart des parents savent prendre soin de la santé de leur bébé – parfois mieux que leur propre santé. Votre bébé et votre famille ont besoin que vous soyez fort et en bonne santé. Prendre soin de votre santé est donc important à la fois pour vous et votre famille.



À consulter

La prévention des maladies est une partie importante de la protection de votre santé. Allez à la **page 71** pour obtenir les différentes ressources sur la prévention du cancer.

Infos complémentaires...

Votre santé et votre environnement

Prendre soin de votre environnement fait partie des efforts que vous faites pour prendre soin de vous-même. Il existe de nombreux facteurs, à l'intérieur comme à l'extérieur, qui peuvent avoir une influence à la fois sur votre propre santé et sur celle de vos enfants.

Si vous avez des questions sur certaines questions environnementales – comme la qualité de l'air ou de l'eau de votre maison ou de votre communauté – communiquez avec le ministère de l'Environnement. (Coordonnées, page 68)

Bien manger pour se sentir bien

Le mot « bien-être » signifie se sentir bien – que ce soit dans son corps, dans sa tête, ou dans ses émotions. Cela signifie être entouré de personnes pour qui votre bien-être est important.

Bien manger nous permet de nous sentir bien. La nourriture permet d'alimenter à la fois notre corps et notre esprit.

Quand vous vous sentez bien, vous êtes bien dans votre peau. Vous avez l'énergie dont vous avez besoin pour vivre votre vie et offrir à vos enfants les tendres soins qu'il leur faut.

Infos complémentaires...

Vous trouverez dans la publication intitulée **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien** plein de conseils sur les aliments dont vous avez besoin pour vous sentir bien et en bonne santé. Vous trouverez une copie de cette publication dans la partie intitulée « Ressources » de ce guide.

Que représente pour vous la nourriture?

Qu'est-ce que signifie la nourriture pour vous? Cela dépend en fait de qui vous êtes. Il se peut que la nourriture renvoie à des souvenirs agréables, par exemple faire des biscuits avec votre grand-mère, prendre des repas en famille, ou encore savourer un bon repas pendant certaines fêtes. Il se peut cependant que la nourriture vous ramène à des souvenirs moins agréables, par exemple être forcé de terminer votre assiette ou d'aller vous coucher sans manger.

Ce que vous pensez et la façon dont vous vous sentez par rapport à la nourriture aura des conséquences sur la façon dont vous nourrissez vos enfants et sur ce que vous leur enseignerez. Pour vos enfants, vous êtes l'enseignant et le modèle les plus importants. Il peut être utile pour vous de réfléchir aux origines de vos habitudes alimentaires et des opinions que vous avez sur l'alimentation. Vous pouvez alors prendre des décisions sur ce que vous souhaitez enseigner à vos enfants.

Vous pouvez commencer à vous poser des questions sur votre propre enfance.

- Est-ce que chez vous les repas étaient pris en famille?
- Regardiez-vous la télévision pendant les repas?
- Vos parents vous encourageaient-ils à essayer de nouveaux aliments?
- Prépariez-vous les repas en famille?
- Votre famille avait-elle un jardin?
- Deviez-vous terminer votre assiette?
- Vos parents vous encourageaient-ils à arrêter de manger quand vous en aviez assez, même s'il restait de la nourriture dans votre assiette?
- Deviez-vous terminer certains aliments – par exemple comme les légumes – avant de pouvoir avoir un dessert?

- Est-ce que parfois la nourriture manquait quand vous grandissiez?
- Est-ce que parfois il n'y avait pas assez de nourriture pour tout le monde?

En ce qui concerne l'influence de la nourriture sur votre enfance, pouvez-vous penser à d'autres choses?

Servez-vous de ces questions comme point de départ pour comprendre comment s'est formé ce que vous pensez de la nourriture. Pensez à la façon dont vous voulez que vos enfants voient la nourriture. Parlez-en à toutes les personnes qui vivent – ou qui prennent – avec vos enfants.

Décidez de ce que vous allez faire pour intégrer la notion de saine alimentation à votre vie de famille.

Infos complémentaires...

Qui décide ce qu'on mange?

Nous sommes entourés par tellement d'informations et de choix qu'il peut être difficile de faire les choix alimentaires les plus intelligents à la fois pour vous-même et pour votre famille.

Les publicités sur la restauration rapide, les aliments vides ou encore les marques chères, peuvent compliquer les décisions sur la façon de dépenser le budget consacré à la nourriture. Même les enfants les plus jeunes sont influencés par ces messages.

En tant que parents, il est important que vous soyez conscients des valeurs que vous attachez à la nourriture. Soyez conscients de l'influence possible du marketing sur vos choix alimentaires.

Les repas de famille sont des moments de partage

Les repas peuvent permettre de partager et d'apprendre – parler de ce qui s'est passé pendant la journée, s'informer sur les autres, ou encore apprendre des choses sur ce qu'on mange.

Assurez-vous que ces moments passés ensemble sont un élément important de la vie de famille pour permettre à chacune et à chacun de prendre du plaisir à manger sainement.

Partager des repas en famille ne signifie pas seulement manger ensemble. En effet, cela peut comprendre chaque aspect nécessaire à l'organisation et à la préparation d'un repas. Même les jeunes enfants peuvent participer aux tâches suivantes :

- Décider de ce que vous allez manger – offrez à votre enfant un choix d'aliments sains; par exemple, une pomme ou une poire, des pois ou des carottes.
- Faire l'épicerie – évitez la section des collations quand vous faites les courses avec vos enfants.
- Préparer le repas

- Mettre la table
- Manger
- Nettoyer

Faites en sorte que les repas soient calmes et agréables. Ces moments ne sont pas faits pour se disputer. Éteignez la télévision et concentrez-vous les uns sur les autres.

Infos complémentaires...

Les familles peuvent être très différentes les unes des autres.

Le mot « famille » renvoie à des personnes qui prennent soin les unes des autres. Ces personnes peuvent vivre ensemble ou pas, mais chaque personne est importante pour l'autre.

Dans votre famille, il y a peut-être seulement vous ou votre bébé, ou encore d'autres personnes.

Conseils pour faire de l'alimentation saine un élément à part entière de la vie de vos enfants

- **Donnez l'exemple.**
Ayez vous-même de bonnes habitudes alimentaires. Prenez vos repas avec vos enfants, à la table.
- **Encouragez vos enfants à manger, mais sans les forcer.**
Faites-leur confiance : ils mangeront ce dont ils ont besoin pour grandir et être en bonne santé.
- **Proposez-leur de nouveaux aliments.**
Offrez à vos enfants la possibilité d'essayer de nouvelles saveurs et textures.
- **Faites des repas des moments de bien-être familial.**
Éteignez la télévision et profitez bien des repas pris ensemble. Faites en sorte que les repas de votre bébé et de vos enfants soient des moments d'apprentissage, de partage et d'amour.
- **Prenez des repas et des collations de façon régulière.**
Vous êtes responsable des heures auxquelles vos enfants mangent. Ne donnez pas à manger à vos enfants simplement pour les rendre heureux. N'utilisez pas la nourriture comme récompense ou comme punition.
- **En ce qui concerne l'organisation et la préparation des repas, faites participer toute la famille.**
Créez pour vos enfants des souvenirs agréables.
- **Offrez-leur des aliments sains pour les collations et pendant les repas.**
C'est vous qui êtes responsable des achats et de ce que vous offrez à vos enfants.

Tous les parents

S'alimenter pour se sentir bien : quelques conseils

- Les petits changements peuvent apporter de grandes améliorations. Apprendre à bien manger prend du temps. Vous pouvez donc procéder lentement en apportant de petits changements à la façon dont vous vous alimentez. Vous pouvez par exemple essayer ce qui suit :
 - Manger plus de fruits et de légumes.
 - Boire plus d'eau, et ceci, tous les jours.
 - Manger plus de pain et de céréales aux grains entiers.
 - Choisir des collations à faible teneur en matières grasses et en sucre.
- Cherchez des façons de mieux manger à moins cher. Essayez de voir si votre communauté offre la possibilité d'acheter de la nourriture à moins cher. Vous pouvez par exemple essayer les marchés des fermiers, les systèmes de vente locaux et les jardins communautaires. Les produits cultivés dans la région sont plus frais parce que leur transport prend moins de temps. Apporter un soutien aux marchés locaux et aux jardins communautaires permet également de développer votre communauté. Ainsi, vous en saurez davantage sur ce que vous achetez et vous aurez la possibilité de faire des nouvelles rencontres. Tout cela peut apporter beaucoup de plaisir.

Consultez la publication intitulée *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour obtenir des informations sur les aliments de base. Vous pouvez économiser de l'argent en achetant moins d'aliments emballés et prêts-à-servir.
- Améliorez vos talents de cuisinière. Cuisiner est un art. C'est en observant, en demandant des conseils et en essayant que l'on apprend. Préparer et manger des repas simples et nourrissants, ensemble, peut apporter du plaisir à toute la famille. Cela permettra d'offrir à vos enfants un bon départ pour acquérir, pour le restant de leurs jours, des habitudes alimentaires saines.

- Choisissez des recettes simples.
- Achetez des ingrédients de base qui sont bons pour la santé.
- Dès que vos enfants seront suffisamment âgés, faites-les participer à l'épicerie et à la préparation des repas.
- Prenez des repas en famille.

Les cuisines communautaires et les programmes de cuisine locaux peuvent vous enseigner à cuisiner en dépensant moins d'argent. Renseignez-vous sur ce type de programmes auprès des centres de ressources pour les familles, des supermarchés de votre communauté, ainsi qu'auprès d'autres parents. S'informer auprès d'autres parents ou de membres de votre famille peut vous permettre d'obtenir de bonnes idées, à la fois pour faire l'épicerie et pour préparer des repas. Les bibliothèques locales possèdent de nombreux livres de cuisine que vous pouvez emprunter. Vous pouvez également obtenir des informations intéressantes auprès de diététiciens autorisés.

- Quand vous mangez au restaurant, mangez bien. Tout le monde aime sortir manger au restaurant une fois de temps en temps. Pour faire des choix sains quand vous sortez manger :
 - Choisissez du lait, des jus de fruits purs ou de l'eau.
 - Choisissez des aliments appartenant à des groupes d'aliments différents. Consultez la publication intitulée *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* pour prendre connaissance des différents groupes d'aliments.
 - Choisissez des aliments à faible teneur en matières grasses, en sucre et en sel. Choisissez des aliments qui sont cuits à la vapeur, grillés, cuits au four, rôtis, pochés ou sautés. Demandez que l'on vous apporte les vinaigrettes et les sauces séparément.

- *Mangez seulement ce dont vous avez besoin.* Certains restaurants servent des assiettes de très grosses portions – c'est-à-dire plus que ce qu'une personne est capable de manger. Ne vous forcez pas à terminer votre assiette. Apportez avec vous les restants.
- *Quand le temps manque, organisez vos repas à l'avance.* Être parent et élever une famille prend beaucoup de temps. Si vous travaillez à l'extérieur de la maison, il se peut que vous disposiez de très peu de temps. Organiser les repas à l'avance peut donc vous permettre, ainsi qu'à toute votre famille, de bien manger.
- *Quand vous cuisinez, faites-en deux fois plus.* Congelez-en la moitié pour un autre repas.
- *Choisissez une journée pour faire plusieurs repas, puis congelez-les.* Vous pouvez par exemple cuisiner avec un ou une amie.
- *Préparez plusieurs repas à la fois.* Par exemple, préparez un gros souper puis gardez les restes pour le dîner du lendemain.
- *Choisissez des collations qui sont bonnes pour la santé.* Vous pouvez manquer un repas de temps en temps si vous n'avez pas assez de temps. Assurez-vous d'avoir à portée de la main des collations qui sont bonnes pour la santé, afin que vous et vos enfants ne mangiez pas trop d'aliments peu nutritifs. Quand vous sortez, apportez avec vous des aliments qui sont bons pour la santé, comme des fruits, des barres de céréales et des craquelins aux grains entiers.

Infos complémentaires...

Il arrive parfois qu'obtenir suffisamment d'aliments nutritifs pour répondre aux besoins de votre famille peut être un véritable défi. Cela est vrai pour la plupart des gens à un moment donné ou à un autre, et ces périodes peuvent être très stressantes.

Vérifiez s'il existe dans votre communauté des groupes qui peuvent vous aider, des clubs de cuisine, des jardins communautaires ou d'autres types de programmes. Communiquez avec le centre de ressources pour les familles de votre communauté, les marchés de fermiers locaux, les banques alimentaires et certaines agences pour voir quelles sont vos options.

En Nouvelle-Écosse, de nombreux groupes sont en train d'élaborer des projets et essaient de trouver des idées pour améliorer l'accès des citoyens aux produits cultivés localement; ces groupes sont heureux d'accueillir des bénévoles.



Vous trouverez des informations sur la préparation et la conservation des aliments dans la partie « Sécurité alimentaire », à la page 32.

Être actif

Quand on vient d'avoir un bébé, intégrer un programme d'exercice à son quotidien peut représenter un vrai défi. Toutefois, que vous le croyiez ou non, plus vous serez actif, moins vous vous sentirez fatigué.

Vous avez besoin de 30 à 60 minutes d'exercice chaque jour pour rester en forme. Il n'est pas nécessaire de tout faire en même temps. En effet, dix minutes, ici et là, de marche, à monter les escaliers, ou à jouer avec votre bébé, vous permettront de faire les exercices dont vous avez besoin au cours d'une journée.

- **Faites de la marche à pied** chaque fois que vous le pouvez. Vous pouvez faire de la marche même en hiver. Commencez par une promenade de 10 minutes puis augmentez peu à peu la longueur de votre balade. Allez au magasin à pied. Chaque fois que vous le pouvez, allez faire vos courses à pied. Essayez de voir s'il y a des sentiers près de chez vous. Emmenez vos enfants avec vous.

- **Jouez avec vos enfants.** Roulez-vous par terre avec eux. Dansez autour de la pièce avec votre bébé dans vos bras.
- **Cherchez s'il existe certains programmes ou activités près de chez vous.** Il se peut qu'il y ait des cours de sport ou des activités pour parents et enfants. Vous pouvez également communiquer avec le service des loisirs de votre communauté, le centre communautaire, ou encore le YM / YWCA. (Voir les coordonnées de Loisirs Nouvelle-Écosse, page 70)

L'exercice physique offre des avantages innombrables, que ce soit pour vous et votre famille. Vous serez plus heureux et vous vous sentirez mieux. De plus, faire de l'exercice avec vos enfants vous permettra de vous rapprocher d'eux. Commencez doucement, puis augmentez peu à peu le temps que vous consacrez à l'exercice physique. Vous vous sentirez mieux dans votre corps et dans votre tête, et vous serez de plus un vrai modèle pour vos enfants.

Sécurité de la famille

Sécurité-incendie

Afin de prévenir les blessures et les décès causés par les incendies :

- Dans la cuisine, ayez un extincteur à portée de la main. Lisez l'information qui l'accompagne. Vérifiez la date de péremption souvent pour être bien certain qu'il est toujours utile.
- Rangez les allumettes, les briquets, l'essence à briquet, le gaz et les chandelles hors de la portée des enfants.
- Installez des détecteurs de fumée dans la maison.
- Assurez-vous que tous vos détecteurs de fumée portent le sceau d'approbation ULC.
- Lisez et suivez toutes des directives du fabricant lorsque vous installez vos détecteurs de fumée.

- Installez des détecteurs de fumée à l'extérieur de chaque chambre à coucher et de chaque pièce où dorment des gens, et sur chaque étage, y compris dans le sous-sol.
- Testez-les régulièrement pour vous assurer qu'ils fonctionnent bien. Vérifiez les piles au moment de changer l'heure, soit au printemps et à l'automne.
- Pour plus d'information sur les détecteurs de fumée, adressez-vous au service de la Sécurité des produits de consommation. (Coordonnées, page 75)

- Ayez un plan d'évacuation en cas d'incendie. Si jamais le feu prenait, vous et votre famille devriez évacuer la maison rapidement. Pensez-y d'avance, car cette précaution pourrait vous sauver la vie.

Pour des renseignements sur la sécurité-incendie et sur les plans d'évacuation, adressez-vous à votre service d'incendie local. Vous trouverez les coordonnées nécessaires dans les pages bleues de votre annuaire téléphonique.

Sièges de voiture

Les accidents de voiture sont une cause importante de blessures graves et de décès. En utilisant un siège approprié et de la bonne façon, vous pouvez réduire de 70 % le risque que votre enfant sera blessé ou tué. Achetez un siège de voiture qui a été approuvé par Transports Canada.

En Nouvelle-Écosse, il est obligatoire, selon la loi, d'asseoir les bébés dans un siège qui est fait pour eux. Cette loi concerne TOUTES les voitures : votre propre véhicule, les taxis, ainsi que les voitures des grands-parents ou des gardiens / gardiennes.

Pour savoir comment choisir et installer des sièges de voiture pour bébés, consultez le document intitulé *Protégeons nos enfants : Un guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents*. Vous trouverez ce guide dans la partie intitulée « Ressources », à la fin de ce guide.



Regardez pour cette marque de sécurité.

ATTENTION

Ne laissez jamais votre enfant seul dans une voiture, même pendant quelques minutes.

Sécurité au soleil

La peau des bébés et des enfants brûle facilement et doit être protégée chaque fois que vous sortez. Les bébés et les enfants peuvent attraper un coup de soleil même quand le ciel est nuageux. La lumière réfléchiée par le sable, la neige, l'eau ou le béton peut également brûler leur peau.

Pour protéger vos enfants du soleil :

- **Mettez vos enfants à l'ombre.**
Il est surtout important de mettre vos enfants à l'ombre entre 11 h et 16 h, c'est-à-dire quand le soleil est le plus fort.
- **Couvrez vos enfants.**
Les vêtements sont la meilleure façon de protéger votre enfant contre les coups de soleil. Votre enfant doit porter des vêtements légers. Protégez ses yeux avec des lunettes de soleil pour bloquer les rayons UVA et UVB.

Assurez-vous que votre enfant porte un chapeau qui :

- crée de l'ombre pour le visage, la partie arrière du cou et les oreilles;
 - est facile à porter;
 - est fabriqué avec un tissu serré, ce qui est plus efficace contre les rayons.
- **Utilisez un écran solaire.**
Lisez bien les emballages des écrans solaires. Achetez un écran solaire qui :
 - possède un FPS de 15 ou plus;
 - protège contre les rayons UVA et UVB – ces produits sont parfois appelés « à large spectre »;
 - résiste à l'eau;
 - qui n'irrite pas et qui ne provoque pas d'allergies.

Les écrans solaires ont une date d'expiration. Vous devez donc vous assurer que le produit que vous avez est encore bon avant de l'utiliser.

Appliquez de l'écran solaire 20 minutes avant de sortir. Les produits qui contiennent de l'oxyde de zinc ou du dioxyde de titane offrent une protection

immédiate et ne doivent pas être appliqués 20 minutes avant de sortir.

Quand vous mettez de l'écran solaire, assurez-vous de bien couvrir toutes les parties du corps qui ne sont pas protégées par des vêtements, c'est-à-dire le visage, les oreilles, le nez, la partie arrière du cou et le dessus des pieds. Étant donné que les enfants bougent beaucoup, il est facile d'oublier une partie du corps.

Ne mettez pas d'écran solaire autour des yeux de votre enfant : ce type de produit peut piquer.

Appliquez de l'écran solaire régulièrement quand vous êtes dehors, c'est-à-dire au moins toutes les deux heures.

ATTENTION

Certains écrans solaires contiennent des produits qui protègent contre les insectes. Ce type de produit doit être utilisé comme un produit anti-insectes et pas comme un écran solaire. Respectez bien les conseils qui se trouvent à la **page 30**.

Si vous voulez utiliser un écran solaire et un produit anti-insectes, appliquez d'abord l'écran solaire. Attendez 20 minutes, puis appliquez le produit anti-insectes. Respectez bien les conseils qui se trouvent à la **page 30**.

ATTENTION

Quand ils sont dehors, les bébés de moins d'un an ne devraient pas être exposés directement au soleil. Protégez-les en les plaçant dans une poussette équipée d'un pare-soleil, sous un parapluie ou à l'ombre. Mettez-leur un chapeau, des lunettes de soleil et des vêtements qui recouvrent leurs bras et leurs jambes.

Infos complémentaires...

Passer une journée à la plage ou pique-niquer à l'occasion de la fête du Canada peut être très agréable pour toute la famille. Toutefois, si vous ne faites pas attention, vos enfants peuvent attraper des coups de soleil.

À ne pas oublier : couvrez vos enfants, assurez-vous qu'ils se mettent régulièrement à l'ombre, et mettez-leur souvent de l'écran solaire.

Excès de chaleur

Les bébés et les enfants en bas âge ont facilement trop chaud quand le temps est chaud et humide. Un désagréable, elles peuvent également transmettre des maladies graves.

Le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse publie des bulletins météorologiques sur l'humidité quand le temps est suffisamment chaud pour causer des problèmes de santé. Ces bulletins sont diffusés à la radio ou à la télévision pendant les journées de grande chaleur.

Quand il fait chaud, offrez plus de liquides aux bébés de moins de six mois. Vous pouvez offrir de l'eau aux bébés de plus de six mois et aux enfants.

Piqûres d'insectes

• Moustiques

Les piqûres de moustiques ne sont pas seulement désagréables, elles peuvent également transmettre des maladies graves.

Éloigner les moustiques des enfants reste la meilleure façon d'éviter les piqûres de ces insectes.

- Évitez les endroits où les moustiques peuvent être nombreux.
- Ne sortez pas tôt le matin et en fin de journée puisque c'est à ces deux moments de la journée que les moustiques sont les plus actifs.
- Là où il y a beaucoup de moustiques, mettez à votre enfant des vêtements de couleur claire à manches longues, fabriqués avec des tissus serrés.
- Installez un filet anti-moustiques sur les poussettes.

Produits anti-insectes

De la naissance à 6 mois :

- Ne mettez pas de produits anti-insectes sur les bébés de moins de 6 mois.

6 mois à 2 ans :

- Utilisez des produits anti-insectes seulement si les risques de piqûres sont importants.
- Utilisez des produits indiquant « 10 % DEET ou moins ».
- Appliquez un produit anti-insectes seulement une fois par jour. Une seule application protège pendant environ 3 heures.

2 à 12 ans :

- Utilisez des produits indiquant « 10 % DEET ou moins ».

- Appliquez un produit anti-insectes au maximum 3 fois par jour. Une seule application protège pendant environ 3 heures.

• Tiques

Il y a, en Nouvelle-Écosse, des tiques qui peuvent causer la maladie de Lyme.

Si cela vous préoccupe, assurez-vous que le produit anti-insectes que vous utilisez sur vous-même et sur vos enfants est efficace contre les tiques. Lisez bien les étiquettes.

Pour se protéger contre les tiques:

- Couvrez-vous le plus possible quand vous vous promenez, travaillez ou jouez dans les endroits où on trouve des tiques. Assurez-vous de porter des chaussures fermées. Rentrez votre chemise dans vos pantalons. Couvrez le bas de vos pantalons avec vos bas. Portez des vêtements de couleurs claires pour mieux voir les tiques.
- Après avoir passé du temps dans un endroit où il y a de l'herbe et des arbres, inspectez bien vos vêtements et ceux de vos enfants. Vérifiez également toutes les parties du corps, y compris le dessous des bras, l'aîne et le cuir chevelu.

Si vous trouvez une tique, débarrassez-vous-en immédiatement.

- Prenez la tique avec une petite pince, le plus proche possible de la peau.
- Retirez doucement la tique d'un seul coup. Ne tirez pas brusquement, ne faites pas tourner la pince et ne l'écrasez pas.
- Pour éviter les infections, nettoyez bien l'endroit où était la tique avec de l'eau et du savon, de l'alcool à friction ou du peroxyde d'hydrogène. Appelez votre fournisseur de soins de santé si vous avez des rougeurs ou des symptômes grippaux après avoir été piqué par une tique.

Si vous trouvez une tique ou si vous souhaitez en savoir plus sur cet insecte, contactez le bureau des Services de la santé publique de votre région (coordonnées, page 70), ou visitez le site Web du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé; vous y trouverez un lien menant vers la brochure intitulée *Maladie de Lyme : Protégez-vous contre les piqûres de tiques* (voir l'adresse du site à la page 68).

Infos complémentaires...

Quand vous utilisez un produit anti-insectes :

- Lisez bien l'étiquette. Suivez bien chaque instruction.
- N'appliquez pas ce type de produit sur le visage et sur les mains des enfants afin qu'il ne pénètre pas dans les yeux et la bouche. Si cela se produit, rincez avec de l'eau.
- Ne mettez pas de produit anti-insectes sur des coups de soleil, des coupures ou sur une peau irritée.
- Appliquez-en le moins possible.
- Appliquez le produit directement sur la peau ou sur les vêtements. N'en mettez jamais sous les vêtements.
- Utilisez un produit anti-insectes seulement à l'extérieur, jamais à l'intérieur, et jamais à proximité d'aliments.
- Débarrassez-vous du produit anti-insectes avec de l'eau et du savon quand votre enfant n'a plus besoin d'être protégé.

Sécurité avec les animaux

Animaux domestiques

Ne laissez jamais un bébé ou un enfant en bas âge tout seul avec un animal domestique, que ce soit chez vous ou ailleurs. Si vous rendez visite à quelqu'un qui possède un animal domestique, assurez-vous que la maison est sûre et que l'animal se sent à l'aise avec des enfants. Demandez à un vétérinaire quelle est la meilleure façon d'assurer la sécurité d'un bébé ou d'un enfant en bas âge quand il y a des animaux domestiques présents.

Vos enfants ont plus de risques d'être infectés par des salmonelles si vous possédez des reptiles. Il est donc plus sûr de n'avoir à la maison aucun animal faisant partie de la famille des reptiles, comme les tortues, les lézards et les serpents.

Lavez-vous toujours les mains après avoir caressé un animal ou un reptile, nettoyé une litière ou manipulé de la nourriture pour poissons. Lavez les mains de votre enfant après qu'il a joué avec un animal. Assurez-vous que votre enfant ne peut pas toucher la litière d'un chat.

Animaux sauvages

Les animaux sauvages s'apprécient de loin. Gardez toujours vos enfants à distance, même si l'animal ne semble pas sauvage. N'encouragez pas vos enfants à nourrir des animaux sauvages ou errants.

La rage

La rage est une maladie rare mais très grave qui peut être transmise à l'humain par la morsure d'un animal. Sans traitement, la rage est toujours mortelle, que ce soit chez l'humain ou chez l'animal.

Pour protéger votre famille contre la rage :

- Faites vacciner vos animaux domestiques. Ne les laissez pas se promener librement dans les endroits où il y a des animaux sauvages.
- Nourrissez votre animal à la maison. Si vous le nourrissez dehors, ne laissez pas traîner de nourriture.

- Fermez bien les poubelles avec un couvercle. Les poubelles qui sont faciles à ouvrir peuvent attirer les animaux sauvages.
- Dites à vos enfants qu'il ne faut jamais toucher ou caresser des animaux sauvages ou des animaux qu'ils ne connaissent pas, même s'ils ont l'air domestiqués ou gentils.
- N'attirez pas les animaux sauvages ou errants près de votre maison ou de votre chalet.
- Ne donnez jamais de nourriture à un animal sauvage.
- Ne soignez jamais un animal sauvage ou errant. Un animal malade peut avoir la rage.

Les chauves-souris peuvent transmettre la rage. Consultez un médecin si vous avez été mordu ou si votre enfant a été mordu par une chauve-souris ou en contact direct avec la salive ou le tissu nerveux d'une chauve-souris.

Pour en savoir plus sur la rage, contactez le bureau des Services de la santé publique de votre région (coordonnées, page 70) ou visitez le site Web du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé; vous y trouverez un lien menant vers la brochure intitulée *La rage* (voir l'adresse du site à la page 68).

ATTENTION

Consultez votre médecin si votre enfant se fait blesser par contact avec un animal.

Sécurité alimentaire

La sécurité alimentaire est importante. Les intoxications alimentaires peuvent rendre malade. Elles peuvent rendre les bébés et les enfants en bas âge très malades. Vous pouvez éviter ce type d'intoxication en étant propre et en faisant attention quand vous manipulez, préparez et rangez des aliments.

Infos complémentaires...

Vous ne pouvez pas voir, sentir ou goûter les bactéries qui causent des intoxications alimentaires.

Tout doit être propre.

Lavez-vous les mains pendant 20 secondes avec de l'eau chaude et du savon :

- avant et après que vous manipulez des aliments;
- avant de nourrir votre bébé ou vos enfants;
- avant de manger.

Nettoyez bien votre cuisine et tout ce que vous utilisez pour préparer des repas.

- Lavez les comptoirs de cuisine avec de l'eau chaude et du détergent avant et après la préparation d'aliments. Utilisez des essuie-tout en papier ou des torchons propres. Changez la lavette tous les jours.
- Lavez avec de l'eau chaude et du détergent tout ce que vous utilisez pour préparer de la nourriture. Rincez tout avec de l'eau chaude et laissez sécher. Vous pouvez aussi les mettre au lave-vaisselle. Il s'agit des planches à découper, des bols, des poêles et des casseroles, des ouvre-boîtes et des mélangeurs.

Infos complémentaires...

Pour vous protéger encore plus, vous pouvez désinfecter les comptoirs de cuisine, les planches à découper et les ustensiles avec un mélange contenant 5 ml (1 cuillère à thé) de javellisant pour 750 ml (3 tasses) d'eau.

Cela est très important après avoir préparé de la viande crue.

Faites attention quand vous manipulez des aliments.

Les produits congelés doivent être décongelés au réfrigérateur, et pas sur le comptoir. Vous pouvez aussi les faire décongeler dans un four à micro-ondes si vous voulez cuisiner tout de suite.

Lavez les fruits et légumes frais en faisant couler le robinet. Lavez les fruits en les frottant avec vos mains. Utilisez une brosse pour les fruits et les légumes plus fermes comme les patates, les carottes et les melons.

Ne placez pas les œufs crus, la viande et le poisson près d'autres aliments, que ce soit dans le chariot au magasin, au réfrigérateur ou pendant que vous cuisinez.

- Lavez-vous les mains et lavez les couteaux et les planches à découper avec de l'eau chaude et du détergent après avoir découpé de la viande ou du poisson cru. Faites ceci AVANT de toucher ou d'utiliser les mêmes ustensiles avec d'autres aliments.
- Si vous le pouvez, utilisez une planche à découper pour la viande et le poisson crus, et une autre pour les fruits, les légumes et le pain.
- Lavez les assiettes et les bols dans lesquels il y avait de la viande, du poisson ou des œufs crus, avant d'y mettre d'autres aliments.

Températures de cuisson

Faites cuire la viande avec un thermomètre. Les températures à respecter sont les suivantes :

- Porc, veau, agneau : 71 °C (160 °F)
- Viande hachée : 71 °C (160 °F)
- Poulet / dinde en entier : 82 °C (180 °F)
(Vérifiez la température dans la partie la plus dense de la cuisse sans toucher l'os.)
- Poulet / dinde avec farce : 74 °C (165 °F)
(Vérifiez la température au centre de la farce.)
- Poulet / dinde en morceaux : 77 °C (170 °F)
- Volaille hachée : 74 °C (165 °F)
- Biftecks / Rôti :
63 °C (145 °F) mi-saignant
71 °C (160 °F) à point
77 °C (170 °F) bien cuit

Faites cuire les œufs et le poisson complètement.

Faites bien cuire les germes. Manger des germes crus n'est pas sécuritaire parce qu'ils ne peuvent pas être suffisamment bien lavés pour éliminer tout ce qui peut s'y trouver.

Conservez les aliments dans des endroits appropriés.

Mettez les aliments périssables dans le réfrigérateur, c'est-à-dire les fruits et les légumes, la viande, les œufs et les produits laitiers (comme le lait et le fromage). Mettez la viande crue sur l'étagère qui se trouve tout en bas du réfrigérateur. Mettez la nourriture qui est prête à manger sur les étagères du dessus.

Rangez les boîtes de conserve et les pots qui ne sont pas ouverts dans un endroit frais et sec. Ne consommez pas le contenu de boîtes de conserves endommagées, qui fuient ou qui sont gonflées. Ne consommez pas le contenu des pots dont les couvercles sont mal fermés ou gonflés. Si vous achetez beaucoup de boîtes de conserve à la fois, écrivez la date sur chaque boîte. Utilisez-les dans les 2 ans qui suivent ou avant la date « Meilleur avant ».

Mettez dans le réfrigérateur les boîtes de conserve ou les pots que vous avez ouverts.

Servez la nourriture dès qu'elle est cuite. Ne laissez pas à la température de la pièce, pendant plus de 2 heures, des restes ou des aliments qui ont été préparés. Mettez-les immédiatement au réfrigérateur ou au congélateur.

Gardez les aliments chauds et les aliments froids à la chaleur qui leur convient, surtout pendant les voyages, les piques-niques, les buffets et les barbecues. Utilisez des sacs de congélation pour conserver les aliments froids quand vous n'êtes pas à la maison. Si vous avez des doutes sur un aliment, ne le mangez pas.

À consulter

Pour en savoir plus sur la sécurité alimentaire, consultez les références présentées à la page 74.

Infos complémentaires...

Les jus de fruits, le cidre, le lait et les produits laitiers doivent être pasteurisés.

Intoxication par le plomb

Peinture à base de plomb

La peinture à base de plomb comporte des risques très sérieux pour la santé. Les intoxications par le plomb peuvent causer de l'anémie, endommager le cerveau et le système nerveux, et donc provoquer des troubles de l'apprentissage.

La peinture à base de plomb est surtout dangereuse :

- quand elle s'écaille;

- quand elle se trouve à portée de mains des bébés.

Si votre maison date d'avant 1960, il est probable qu'elle contienne de la peinture à base de plomb.

Si votre maison date d'après 1980, les peintures utilisées à l'intérieur sont sans plomb, mais celles utilisées à l'extérieur peuvent en contenir.

Si votre maison date d'après 1992, les peintures utilisées à l'intérieur et à l'extérieur ne contiennent pas de plomb.

Si selon vous votre maison contient des peintures à base de plomb, contactez Centre anti-poison régional du IWK pour savoir ce que vous pouvez faire. (Coordonnées, page 75) Pour en savoir plus sur la peinture à base de plomb, contactez Santé Canada. (Coordonnées, page 75)

Plomb dans les jouets

Le Canada possède des lois qui réglementent les quantités de plomb présentes dans les jouets pour enfants. Vous pouvez vous renseigner auprès de la Sécurité des produits de consommation pour savoir quels jouets ont été retirés du marché parce qu'ils contenaient des niveaux élevés de plomb (coordonnées, page 75). Les centres de ressources pour les familles peuvent également vous renseigner sur ces produits. (Coordonnées, page 71)

Plomb dans l'eau

Que vous vous approvisionniez en eau à partir d'un puits ou d'un service municipal, Santé Canada recommande que vous laissiez couler l'eau chaque matin pendant environ cinq minutes – vous pouvez également tirer la chasse d'eau s'il y a du plomb dans les conduites, les pompes ou la tuyauterie. Cela permet d'éliminer le plomb ou le cuivre qui s'est accumulé pendant la nuit.

L'eau chaude permet d'éliminer plus de plomb ainsi que les autres métaux qui peuvent se trouver dans la tuyauterie. Pour boire, cuisiner, remplir la bouilloire ou préparer une bouteille, utilisez toujours de l'eau froide.

Certaines municipalités en Nouvelle-Écosse savent quelles maisons sont alimentées en eau par un tuyau de plomb. Vous pouvez téléphoner à votre fournisseur d'eau municipal pour demander s'il sait si vos tuyaux sont en plomb.

Infos complémentaires...

Les inondations et les ouragans ne se produisent pas souvent, mais quand ils se produisent, il est bon d'être préparé.

Obtenez des renseignements sur la planification en cas d'urgence auprès de la Croix-Rouge. (Coordonnées, page 75)

Tabagisme

Ne pas fumer est une des meilleures choses que vous pouvez faire pour votre santé et celle de votre bébé.

De nombreux parents arrêtent de fumer avant la naissance de leur enfant parce qu'ils savent que la fumée peut nuire au fœtus. Il est important, à la fois pour votre santé et pour celle de votre bébé, que vous ne recommenciez pas à fumer après sa naissance.

Cinq raisons pour lesquelles vous pourriez être tentée de recommencer à fumer, et cinq solutions possibles.

1. Vous pensez que vous pouvez fumer un tout petit peu – juste une bouffée ou une cigarette.

Pour arrêter de fumer, certaines personnes réduisent le nombre de cigarettes peu à peu. Malheureusement, quand vous vous décidez de ne fumer « qu'une seule cigarette », l'opposé se produit : vous aurez tendance à fumer de plus en plus jusqu'à ce que vous repreniez comme vous le faisiez avant d'arrêter.

Si vous avez repris à fumer, considérez qu'il s'agit d'un petit « écart » et non d'un échec. Arrêter de fumer est un processus. Il se peut que vous deviez essayer de nombreuses fois avant de vraiment y arriver. Puisque vous avez déjà réussi à vous arrêter, vous pouvez de nouveau y arriver.

Quand vous ressentez le besoin de fumer :

- Pensez aux raisons pour lesquelles vous avez arrêté. Fumer est toujours aussi mauvais pour votre santé et celle de votre bébé.
- Restez loin des endroits et des activités qui vous donnent envie de fumer. Par exemple, si vous fumez quand vous allez prendre un café avec des amis, rencontrez-les dans des endroits où vous ne serez pas tentée de fumer.

- Faites quelque chose d'autre. Mangez une carotte, brossez-vous les dents. Si vous voulez fumer après un repas, ne restez pas à table. Aller faire de la marche à pied ou faites quelque chose que vous aimez.
- Pensez à quel point vous vous sentez mieux quand vous avez cessé de fumer.
- Quand vous avez envie de fumer, appelez un ami.

2. Les gens qui vous entourent fument et vous ne pouvez pas résister.

Il peut être difficile de ne pas reprendre à fumer si votre partenaire ou si les personnes qui vivent avec vous fument. Les amis et les membres de la famille qui fument peuvent rendre les choses encore plus difficiles pour vous. Demandez-leur de vous aider, par exemple en ne fumant pas en votre présence ou en la présence de votre bébé. Demandez-leur de ne pas vous offrir de cigarettes. Demandez à quelques-uns de vos amis ou à des membres de votre famille de faire partie de votre groupe de soutien personnel – il s'agit des personnes que vous pouvez appeler quand vous avez envie de fumer.

3. Fumer vous rappelle de votre vie avant l'arrivée de votre bébé.

Être parent peut être plus difficile qu'on l'imagine. Tout change. Vous pouvez vous sentir pris. Vous pouvez être plus fatigué. Il se peut donc que la cigarette vous donne envie de retourner au plaisir et à la liberté que vous aviez.

Trouvez d'autres façons d'avoir du plaisir. Jouez avec votre bébé. Emmenez-le se promener. Liez-vous d'amitié avec d'autres parents. Joignez-vous à un groupe de jeux. Trouvez une gardienne et sortez. Faites quelque chose qui vous plaît avec quelqu'un que vous aimez bien. Prenez soin de vous-

même. Faites des choses qui vous permettent de vous sentir bien et d'apprécier votre nouvelle vie.

4. Vous pensez que fumer vous permettra de mieux maîtriser vos sentiments et votre stress.

Tout le monde connaît le stress; et il existe d'autres façons de contrôler son stress que la cigarette. Vous trouverez un certain nombre de conseils à la page 38 de ce guide.

5. Vous n'aviez pas vraiment envie d'arrêter de fumer et vous l'avez fait seulement parce que vous – ou votre partenaire – étiez enceinte.

Arrêter de fumer pendant la grossesse est un cadeau merveilleux – à la fois pour vous et pour votre bébé. En arrêtant de fumer, vous lui avez donné un parent en meilleure santé. Vous le protégez pour qu'il puisse grandir et être en bonne santé. Et il a encore besoin de votre protection.

La fumée de cigarette est tout aussi mauvaise pour votre bébé maintenant qu'elle l'était pendant la grossesse – peut-être pire d'ailleurs. Quand une mère – ou les personnes qui l'entourent – fume pendant la grossesse, la fumée qu'elle respire a des conséquences sur son bébé. Maintenant, votre bébé respire encore plus de fumée, c'est-à-dire la fumée que ses parents recrachent, ainsi que la fumée qui s'échappe d'une cigarette allumée.

Cette fumée secondaire est très mauvaise pour la santé des enfants. Quand des parents fument, leurs enfants sont plus susceptibles de souffrir :

- d'infections des oreilles;
- de rhumes et de maux de gorge;
- d'asthme;
- d'infections respiratoires;
- d'allergies;
- de toux et de difficultés de respiration;
- du SMSN (syndrome de la mort subite du nourrisson).

Arrêter de fumer et ne pas recommencer en vaut la

peine. Vous pouvez vous faire aider en appelant le service Téléassistance pour fumeurs.

Infos complémentaires...

Protégez vos enfants contre la fumée secondaire.

- Ne permettez à personne de fumer dans votre maison. Cela concerne vos amis, les membres de votre famille, les gardiennes, et vous-même. Soyez poli mais ferme. Demandez à ceux qui veulent fumer de sortir. Affichez l'enseigne « Maison sans fumée » sur une porte ou une fenêtre pour indiquer aux visiteurs qu'il est interdit de fumer dans votre maison.
- Ne permettez à personne de fumer dans votre voiture. En Nouvelle-Écosse, il est illégal de fumer dans une voiture si un enfant âgé de moins de 19 ans s'y trouve.
- N'emmenez pas vos enfants dans des endroits où les gens fument.
- Ne fumez pas en présence de vos enfants, et n'autorisez personne à fumer en leur présence.

Infos complémentaires...

Le service **Téléassistance pour fumeurs au téléphone** permet d'obtenir une aide et des informations gratuites sur les programmes et les services permettant d'arrêter de fumer ou de réduire sa consommation de tabac.

Téléphone : 1-877-513-5333

Le service **Téléassistance pour fumeurs en ligne** est un service Web disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Ce site offre plusieurs types de service.

Site Web : www.smokershelpline.ca

Drogues et dépendances

Toute dépendance – aux drogues, à l'alcool ou au jeu – entraînant des problèmes dans votre vie personnelle, ou des problèmes pour votre famille ou vos amis, aura des conséquences sur votre capacité à donner à vos enfants l'amour et les soins dont ils ont besoin.

Vous n'avez pas besoin de faire face à votre problème par vous-même. Il existe des conseillers, des organismes communautaires et des agences auxquels vous pouvez vous adresser. Il se peut également que vous voulez obtenir de l'aide si un membre de votre famille a un problème de dépendance.

Services disponibles :

- Services de prévention et de traitement des dépendances (Coordonnées, page 68)

- Alcooliques anonymes / Al Anon (voir les coordonnées dans l'annuaire téléphonique)
- Narcotiques anonymes (voir les coordonnées dans l'annuaire téléphonique)
- Ligne d'aide pour le jeu compulsif (1-888-347-8888)
- Services de la santé publique (Coordonnées, page 70)
- Fournisseurs de soins de santé

Si vous avez des problèmes de dépendance, vous le devez à vous-même et à vos enfants d'obtenir l'aide dont vous avez besoin.

Santé mentale

Estime de soi

Pour les parents, l'estime de soi – se sentir bien dans sa peau et dans ce que l'on fait – est important. Dans le cadre de vos responsabilités en tant que parent, vous devez aider vos enfants à se sentir bien dans leur peau. C'est en leur donnant de tendres soins et en répondant à leurs besoins que vous pourrez accomplir cela. De cette façon, vous montrerez à vos enfants qu'ils sont importants pour vous, ce qui leur permettra de développer une bonne estime d'eux-mêmes.

Il est beaucoup plus facile d'aider vos enfants à se sentir bien dans leur peau quand vous êtes vous-même bien dans la vôtre.

Être parent est un travail difficile. Les parents apprennent au fur et à mesure – et tout le monde fait des erreurs. Il est facile de s'inquiéter pour tout ce qui va mal. Il est facile de penser que les autres sont des meilleurs parents ou des meilleures personnes.

Pour développer l'estime que vous avez de vous-même, concentrez-vous sur ce que vous faites bien.

- **Soyez juste avec vous-même.** Personne ne fait jamais toujours tout bien. Quand les choses vont mal, il se peut que vous pensiez des choses comme « je suis stupide », ou « je suis inutile ». Si vous avez de telles pensées, arrêtez immédiatement et dites-vous plutôt, « je suis intelligent; je peux faire ça ». Motivez-vous; croyez en vous-même.
- **Pensez aux aspects positifs de votre vie.** Soyez fier de ce que vous faites. Faites rire votre enfant. Serrez dans vos bras un de vos amis. Souriez – à vous-même, à votre bébé, à votre partenaire, ainsi qu'à vos amis. Grâce à un simple sourire, tout le monde se sent mieux. Aider les autres à se sentir mieux dans leur peau peut également vous permettre de vous sentir mieux.
- **Faites des choses pour vous-même.** Ayez des projets. Établissez des objectifs. Atteignez ces objectifs un petit peu à la fois. Chaque fois que vous faites quelque chose qui vous rapproche de vos objectifs, félicitez-vous.

Stress

Les nouveaux parents peuvent être stressés pour de nombreuses raisons.

- Vous êtes fatigué.
- Il se peut que vous vous sentiez débordé par tout ce qui doit être fait; par exemple, la maison est sale, les lavages s'accumulent, et vous ne semblez pas avoir le temps de vous y mettre.
- Vous avez moins de temps – pour vous-même, votre partenaire, vos autres enfants, ainsi que votre travail.
- Il se peut que vous ayez certaines inquiétudes en ce qui concerne l'argent, le travail ou le logement.
- Vous parlez à beaucoup de personnes de l'éducation de vos enfants, mais elles ont toutes des avis différents.

Les conseils suivants ont permis à d'autres parents de gérer leur stress.

- **Prenez soin de vous-même.** Mangez bien et reposez-vous suffisamment.
- **Ralentissez. Relaxez.** Prenez une tasse de thé. Prenez quelques minutes pour vous-même.
- **Allez vous promener.** Sortez prendre l'air.
- **Apprenez à dire non.** Avoir trop de choses à faire peut créer beaucoup de stress. Concentrez-vous sur ce qui doit être fait. Dites « non » aux autres choses.
- **Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez parler** – un ami, votre partenaire, un membre de votre famille, ou quelqu'un en qui vous faites confiance. Ne gardez pas ce que vous ressentez pour vous-même.
- **Obtenez de l'aide si vous en avez besoin.** Il existe de nombreux services d'aide. Vous pouvez par exemple essayer les services suivants :
 - Bureaux des Services de la santé publique (Coordonnées, page 70)
 - Services de santé mentale (Coordonnées, page 69)
 - Centres de ressources pour les familles (Coordonnées, page 71)
 - Groupes de soutien
- **Régalez les problèmes que vous pouvez résoudre.** Concentrez-vous sur les choses qui sont importantes pour vous. Essayez de ne pas vous occuper des autres choses.

Dépression

La dépression est une maladie. Cela peut arriver à tout le monde, et cela ne veut pas dire que vous êtes un mauvais parent.

La dépression ressemble à un nuage gris qui affecte votre moral. Vous avez beau essayer, rien ne semble pouvoir améliorer votre humeur. Vous ne vous intéressez plus aux personnes ou aux choses qui étaient importantes avant.

Quand vous êtes en dépression, il se peut que vous vous sentiez :

- sans défense et désespéré;

- triste – vous pleurez beaucoup ou vous en avez envie;
- épuisé – vous avez beaucoup de difficultés à vous endormir et à vous réveiller;
- anxieux;
- tendu, sur les nerfs, en colère;
- coupable;
- inutile, rempli de doutes;
- perdu – vous n'arrivez pas à penser clairement;
- inquiet, paniqué.

Obtenez de l'aide si vous vous sentez de cette façon pendant plus de deux semaines. Vous pouvez communiquer avec les personnes ou services suivants :

- Votre médecin de famille
- Les urgences de l'hôpital local
- Le bureau des Services la santé publique de votre communauté

- La clinique de santé mentale de votre communauté, un conseiller privé, un psychologue, un psychiatre ou un travailleur social
- Les services de santé mentale de la reproduction, IWK Health Centre – 470-8098

La dépression peut être traitée. Il est important, pour vous et pour votre famille, que vous vous fassiez aider.

ATTENTION

Consultez immédiatement un médecin ou allez à l'urgence si :

- vous avez l'impression que vous allez vous faire du mal ou faire du mal à votre bébé;
- vous avez des pensées qui vous font peur.

Colère

Tous les parents se mettent en colère. La colère est une émotion normale, et il arrive à tout le monde de ressentir cette émotion. Se mettre en colère ne signifie pas que vous êtes un mauvais parent ou que vous n'aimez pas vos enfants. Cela signifie simplement que vous êtes humain.

Ce qui est important, c'est d'apprendre à exprimer votre colère sans faire de mal à vos enfants.

Un enfant a peur quand un de ses parents se met en colère. Cela peut faire peur pour un parent d'avoir l'impression de perdre contrôle.

Vous pouvez trouver des façons de gérer votre colère sans vous faire du mal, faire du mal à vos enfants, ou à qui que ce soit d'autre.

Ce que vous devez faire quand vous ressentez de la colère

1. Apprenez à reconnaître les moments où vous COMMENCEZ à vous mettre en colère.

La colère a plusieurs stades. Elle apparaît peu à peu. Elle vient parfois lentement, et parfois très rapidement.

Il peut être très utile de remarquer quand vous commencez à vous mettre en colère et d'agir avant que vous explosiez.

Les stades de la colère sont les suivants :

- *Quelque chose vous dérange* : les enfants font beaucoup de bruit, et vous avez mal à la tête.
- *Vous êtes de plus en plus dérangé* : vous leur demandez de se calmer, mais ils n'obéissent pas.
- *Vous vous mettez en colère* : vous leur dites de se calmer immédiatement. Le bruit est de plus en plus fort.
- *Vous êtes maintenant vraiment en colère* : vous commencez à crier; ils commencent eux aussi à crier.
- *Vous êtes prêt à exploser* : vous avez envie de frapper quelqu'un ou quelque chose!

2. Agissez AVANT de vous mettre en colère.

Quand vous remarquez que vous vous mettez en colère :

- *Arrêtez.* Respirez profondément.
- *Pensez.* Que se passe-t-il? Pourquoi vous mettez-vous en colère?
- *Décidez de ce que vous voulez faire.* Que souhaitez-vous qu'il arrive? Que voulez-vous que vos enfants apprennent? Que pouvez-vous faire pour vous rapprocher de cet objectif?
- *Allez, agissez!*

3. Si vous avez l'impression que vous allez perdre le contrôle, « prenez une pause ».

- *Quittez la pièce.* Assurez-vous que votre bébé ou votre enfant se trouve dans un endroit sûr. Si votre enfant est suffisamment âgé pour comprendre, vous pouvez lui dire : « Je suis en train de me mettre en colère, j'ai besoin de passer un moment seul pour me calmer. » Cela permet non seulement à votre enfant de ne pas vous voir exploser, mais également de lui montrer ce qu'il faut faire quand *lui* se met en colère.
- *Faites ce que vous avez à faire pour vous calmer.* Respirez profondément. Allongez-vous et fermez les yeux. Faites des grimaces devant le miroir.
- *Retournez voir vos enfants quand vous avez repris le contrôle de la situation.*

4. Excusez-vous si vous vous mettez en colère.

Dites à votre enfant que vous avez eu tort de vous mettre en colère.

Quelles sont les véritables raisons de votre colère?

Pas assez d'argent, de temps, de sommeil. Un emploi qui ne vous plaît pas, ou pas de travail du tout. Des voisins bruyants. Des problèmes de relation. Des disputes avec vos propres parents. Des problèmes de voiture.

Tout le monde a, dans sa vie, des choses qui peuvent provoquer de la frustration ou de la colère.

Pour vous, être parent occupe une grande partie de votre vie; toutefois, il ne s'agit pas de la seule chose. Parfois, la véritable cause de votre colère n'a rien à voir avec vos enfants. La façon dont ils agissent ne fait que déclencher la colère que vous ressentez pour d'autres choses.

Il est donc important de comprendre la véritable raison de votre colère pour que vous ne vous en preniez pas à vos enfants.

Afin de gérer votre colère, vous devez en comprendre les raisons. Ces raisons sont parfois faciles à

identifier, parfois, cela est plus difficile. Il se peut que vous deviez en parler à un professionnel qui a l'habitude d'aider les gens à gérer leur colère.

Les centres de ressources pour les familles (coordonnées, page 71), les centres pour femmes (coordonnées, page 77), et certaines autres associations communautaires, peuvent offrir des programmes de gestion de la colère ou peuvent vous aider à trouver un de ces programmes. Vous devez trouver l'aide dont vous avez besoin. Vous, ainsi que vos enfants, en valez la peine.

ATTENTION

Il n'est **JAMAIS** acceptable de frapper ou de secouer votre bébé ou votre enfant.

Violence familiale

La violence familiale, ce sont des abus qui se produisent à l'intérieur d'une famille ou avec d'autres personnes proches. Ces abus peuvent arriver dans n'importe quelle famille. Les personnes qui sont le plus souvent victimes d'abus sont les femmes, les enfants et les personnes âgées.

Les comportements abusifs peuvent commencer n'importe quand, mais ils commencent souvent – ou s'aggravent – pendant et peu de temps après la grossesse.

Si vous êtes victime d'abus, il se peut que vous ayez peur et que vous vous sentiez impuissant ou bon à rien. Il se peut que vous vous sentiez comme quelqu'un qui ne vaut rien. Vous pouvez également penser que tout est de votre faute. Quand vous avez ce genre de pensées, il est plus difficile d'aller chercher de l'aide.

Si vous êtes victime d'abus, vous devriez savoir que :

- l'abus n'est **JAMAIS** de votre faute; vous **NE LE MÉRITEZ PAS**;
- **PERSONNE** n'a le droit de vous abuser;
- pour un enfant, voir ou entendre des abus dans sa famille lui fait du mal; cela est vrai même s'il ne subit lui-même aucun abus physique;
- les agressions physiques et sexuelles sont des crimes; faire des menaces physiques ou sexuelles est également un crime;
- vous n'êtes pas seul; il y a des gens qui peuvent vous aider.

Si vous êtes victime d'abus, vous allez avoir besoin d'aide et de soutien pour préparer ce que

Tous les parents

vous voulez faire. Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance est une première bonne étape.

Vous pouvez également aller chercher de l'aide et du soutien dans votre communauté, vous pouvez par exemple essayer :

- Les refuges pour femmes battues, les foyers de transition (coordonnées, page 76), les centres pour femmes (coordonnées, page 77)
- Les lignes d'aide
- La police
- Les groupes de soutien
- Les programmes d'intervention pour violence familiale destinés aux hommes
- L'aide juridique
- Les services de conseils
- Des membres du clergé
- Les services médicaux

Peu importe ce que vous décidez de faire, votre sécurité et celle de vos enfants sont ce qu'il y a de plus important.

Pour obtenir des informations supplémentaires sur ce qu'il faut faire en cas d'abus, veuillez consulter le guide intitulé *Changer pour le mieux*, du Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse. Vous pouvez vous en procurer un exemplaire auprès du centre de ressources pour les familles de votre communauté ou du bureau des Services de la santé publique. (Coordonnées, page 70)

Infos complémentaires...

Abuser un enfant est un crime.

Un enfant est victime d'abus :

- **quand quelqu'un lui fait du mal.** Un enfant peut se faire abuser physiquement – frapper, secouer, ou d'autres gestes qui peuvent le blesser; sexuellement, verbalement ou émotionnellement. Il peut être également victime de négligence – on ne prend pas soin de lui. Il s'agit aussi d'un abus quand un enfant voit ou entend d'autres personnes se faire abuser;
- **quand un parent ne protège pas son enfant** contre le comportement abusif d'une autre personne.

Selon la loi, si vous savez ou pensez qu'un enfant est victime d'abus, vous devez le signaler à la police ou aux services de protection de l'enfance. Vous pouvez contacter ces personnes par l'intermédiaire du bureau des Services communautaires de votre communauté. (Coordonnées, page 68)

Si vous avez de bonnes raisons de croire qu'un enfant est victime d'abus, et s'il s'avère que vous avez tort, vous n'aurez aucun problème pour avoir signalé la situation.

Infos complémentaires...

Les abus peuvent être physiques, sexuels, émotionnels, verbaux ou financiers.

Il s'agit d'un abus si une personne :

- vous fait peur ou vous menace;
- crie après vous;
- vous insulte;
- vous frappe ou vous fait du mal physiquement;
- jette ou brise des choses;
- vous empêche de voir votre famille ou vos amis;
- exige que vous ayez des relations sexuelles avec elle;
- questionne tout ce que vous faites;
- essaye de contrôler tout ce que vous faites;
- contrôle l'argent et les finances de la famille;
- vous dit que l'abus est de votre faute;
- menace de blesser ou de tuer des personnes ou des animaux domestiques que vous aimez.

Changements dans la vie – perte et chagrin

Le chagrin est ce que vous ressentez quand vous perdez quelque chose qui pour vous est précieux. Une perte entraîne donc du chagrin; ceci est normal et naturel.

La naissance d'un bébé ainsi que les premiers jours et les premières semaines de la vie de parents peuvent causer beaucoup de stress et faire apparaître beaucoup de sentiments très forts. Quand vous devenez parent, vous pouvez sentir en même temps que vous perdez et gagnez quelque chose. Vous devez faire face à beaucoup de nouveaux sentiments. C'est également pendant ces moments que de vieux sentiments de perte et de chagrin refont surface.

Tout le monde, à un moment donné de sa vie, subit une perte. Quand quelqu'un meurt, la plupart d'entre nous s'attendent à ressentir du chagrin et comprennent ce sentiment. Nous avons du chagrin parce que nous avons perdu quelqu'un que nous aimions; c'est la même chose quand des parents perdent un enfant suite à une fausse-couche, ont un enfant mort-né, ou quand leur enfant est victime du syndrome de la mort subite du nourrisson (SMSN). Après un avortement, vous pouvez également avoir du chagrin en raison de la perte que vous ressentez.

Quand une relation se termine ou une famille se divise, certains espoirs et certains rêves disparaissent.

Un sentiment de perte apparaît quand les choses ne se déroulent pas de la façon dont vous l'aviez prévu

ou vous l'aviez espéré, par exemple, quand un bébé est prématuré ou a des problèmes médicaux ou des handicaps.

Quand vous perdez votre emploi, quand votre animal domestique meurt, quand vous déménagez loin de vos amis ou quand certains de vos amis vont vivre ailleurs, apparaît également un sentiment de perte.

Tout le monde ressent du chagrin quand il perd quelque chose de précieux. Toute perte est associée à de la peine ou à du chagrin.

Cacher sa peine, l'ignorer et espérer qu'elle va partir, ne permet pas de se sentir mieux. Si vous essayez d'ignorer ce que vous ressentez, votre chagrin ou votre peine refait surface plus tard. Afin de pouvoir passer à autre chose, vous devez « vivre » votre chagrin.

Il est important de trouver des façons saines d'exprimer sa peine quand on perd quelqu'un ou quelque chose de précieux; sinon, il se peut que vous vous en preniez à vous-même ou à quelqu'un d'autre. Quand une personne n'arrive pas à exprimer la peine qu'elle ressent, elle peut alors ressentir de la colère, se comporter de façon abusive, faire une consommation abusive d'alcool et de drogues, ou encore tomber malade. Si vous pensez avoir besoin de vous faire aider par un professionnel pour faire face à votre deuil, adressez-vous à un fournisseur de soins de santé.

Aider les jeunes enfants à accepter leur chagrin

Les bébés et les jeunes enfants ressentent eux aussi de la peine et du chagrin, par exemple quand ils sont séparés de quelqu'un à qui ils sont attachés, comme un parent, un grand-parent, un frère ou une sœur, ou encore un gardien.

Les bébés et les jeunes enfants ne comprennent pas pourquoi les gens auxquels ils sont attachés ne font plus partie de leur vie. Ils ne comprennent pas ce qu'est la mort ou la séparation. Ils ne comprennent

pas pourquoi un de leurs parents n'est plus là. Ils ne comprennent pas par exemple pourquoi vous avez déménagé loin de chez grand-papa. Ils ne comprennent pas pourquoi la gardienne qu'ils aiment ne travaille plus dans la garderie. Ils ne comprennent pas, mais ils ont de la peine. Pour les jeunes enfants, les changements sont difficiles à accepter. Ils ressentent la perte qu'un changement peut entraîner et qui se manifeste par une peine ou du chagrin.

Tous les parents

Les bébés et les jeunes enfants ne peuvent pas vous dire ce qu'ils ressentent; cependant, leur peine peut s'exprimer d'une des façons suivantes :

- Problème pour manger ou dormir
- Agir plus jeune que leur âge – par exemple, les trottineurs qui ont commencé à aller aux toilettes peuvent recommencer à mouiller leur pantalon
- Être agité ou très calme
- Faire des crises de colère
- Être collant, craintif ou manquer d'assurance
- Avoir du mal à se calmer

Vous pouvez, grâce à votre présence, aider votre enfant pendant les moments de peine. Passez plus de temps avec votre enfant que d'habitude. Donnez-lui beaucoup d'amour : bercez-le, prenez-le dans vos bras, serrez-le. Soyez patient. Parlez à votre enfant de ce qui se passe.

Il peut être également utile de ne pas changer la routine de votre enfant (repas, sommeil, jeux) pour faire en sorte que le reste de sa vie soit le plus normal possible.

Adressez-vous à un fournisseur de soins de santé si vous avez des inquiétudes au sujet de la façon dont votre enfant réagit à son chagrin.

Partager vos valeurs et vos traditions avec vos enfants

Valeurs

Nos valeurs sont des croyances que nous commençons à apprendre quand nous sommes enfants. Ces valeurs peuvent changer à mesure que nous grandissons et nous aident dans les choix que nous faisons ainsi que dans la façon dont nous vivons notre vie.

Nos valeurs sont déterminées par notre famille, notre culture, notre religion, notre communauté et nos expériences.

Vous pouvez avoir des valeurs pour de nombreuses choses :

- La façon de traiter les autres
- La façon d'élever des enfants
- L'importance qu'ont les choses matérielles
- L'importance de la famille
- Les relations entre conjoints

Partager ses valeurs avec ses enfants fait partie de la vie de parents.

Infos complémentaires...

Les valeurs positives, comme l'honnêteté, la gentillesse et la bonté, peuvent rendre une famille plus forte et permettre à des enfants de se développer et d'apprendre.

Les valeurs négatives en revanche, par exemple penser que frapper un enfant ou un autre membre de la famille est acceptable, peuvent faire du tort à toute la famille.

Pour comprendre quelles sont les valeurs positives et comment les développer, il existe un certain nombre de ressources communautaires pour les familles. Si les valeurs que vos enfants apprennent vous préoccupent, contactez un centre de ressources pour les familles, un bureau des Services de la santé publique, ou un fournisseur de soins de santé.
(Coordonnées, pages 68 à 77)

Pour partager vos valeurs avec enfants, il faut d'abord avoir des liens d'amour forts avec eux. C'est avec les personnes qu'ils aiment le plus et auxquelles ils sont le plus attachés que les enfants apprennent le plus de choses. Développer ce lien d'amour et cet attachement commence dès la naissance de votre enfant.

En tant que parent, c'est vous qui possédez les liens les plus forts avec vos enfants. Pour eux, vous êtes l'enseignant la plus importante.

Vous partagez vos valeurs avec vos enfants en vivant ces valeurs chaque jour. Vos enfants suivent votre exemple : il est plus probable qu'ils copient ce que vous faites que ce que vous dites. Si vous respectez les autres, votre enfant apprendra grâce à vous à traiter les gens de la même façon.

Qu'ils le sachent ou non, les parents sont constamment en train d'enseigner à leurs enfants des valeurs. Que vous ayez un conjoint, élevez un enfant avec quelqu'un d'autre, ou que vous viviez avec d'autres adultes, il est important que vous parliez de vos valeurs respectives et que vous décidiez ce que vous souhaitez enseigner à vos enfants. Posez-vous les questions suivantes :

- Lorsque vous grandissiez, quelles valeurs votre famille vous a-t-elle transmises? Parmi ces valeurs, lesquelles sont encore importantes? Quelles sont celles que vous aimeriez changer?
- Quelles valeurs souhaitez-vous que vos enfants adoptent?

- Que pouvez-vous faire pour les encourager à adopter ces valeurs?

Une fois que vous avez établi ces valeurs – soit seule, soit à l'aide d'autres personnes – assurez-vous d'être capable de les partager avec vos enfants. Discuter de vos valeurs avec toutes les personnes qui s'occupent de vos enfants est également une bonne idée. En effet, il est important que ces personnes connaissent les valeurs que vous voulez voir dans la vie quotidienne de vos enfants.

Traditions

Les traditions sont des coutumes ou des pratiques qui se transmettent de génération en génération. Parmi ces traditions, l'on retrouve par exemple la routine du coucher, lire des histoires, les vacances et les jours de fête, des chansons, des jeux, etc.

Chaque famille a ses propres traditions. Si vous avez un conjoint ou si vous élevez votre enfant avec quelqu'un d'autre, il est important que vous discutiez avec l'autre personne des traditions et des pratiques qui sont bonnes pour votre bébé et votre famille. Vous voudriez peut-être également commencer de nouvelles traditions.

Trouver un service de garde de qualité

N'attendez pas, cherchez dès maintenant une garderie!

Si vous avez l'intention de faire garder votre bébé ou votre enfant, commencez à chercher une garderie bien avant d'en avoir besoin.

En Nouvelle-Écosse, les garderies peuvent être réglementées ou non réglementées.

Garderies réglementées

Les services de garde réglementés sont offerts dans des garderies agréées ou dans des garderies de jour familiales autorisées. Ces deux types de garderie doivent offrir des programmes qui conviennent à l'âge des enfants et qui sont bons pour leur croissance et leur développement.

Tous les parents

Ces garderies doivent avoir des politiques claires qui fournissent les informations suivantes :

- Les frais de garde
- L'organisation de l'arrivée et du départ des enfants
- L'approche adoptée pour le développement des enfants et les soins

Les garderies doivent avoir des règlements précis sur ce qui suit :

- Le nombre d'enfants
- Le nombre d'adultes qui prennent soin des enfants
- La formation du personnel
- La nourriture qui est offerte
- Les programmes qui sont offerts
- Les pratiques en matière de santé et de sécurité

Dans les garderies réglementées, les places sont en nombre limité – surtout pour les enfants en bas âge – et sont vite prises. Il vous faudra donc du temps pour savoir ce qui est disponible là où vous vivez.

Garderies agréées

Il y a environ 400 garderies agréées en Nouvelle-Écosse. La plupart de ces garderies acceptent de prendre des enfants à partir de 18 mois. Quelques-unes offrent des soins aux bébés.

En Nouvelle-Écosse, toutes les garderies sont réglementées et doivent être agréées. Pour être agréées, les garderies doivent répondre aux exigences contenues dans la loi et les règlements sur les garderies (*Day Care Act and Regulations*). Le ministère des Services communautaires inspecte chaque année l'ensemble des garderies. Les garderies qui offrent des services de garde pendant une partie de la journée sont inspectées tous les 2 ans.

Infos complémentaires...

Toutes les garderies agréées et les garderies de jour familiales autorisées doivent mettre un autocollant sur la porte d'entrée principale.

Cet autocollant indique aux parents que les services offerts sont réglementés.



Infos complémentaires...

Certains parents peuvent obtenir une aide financière pour les services de garde réglementés.

Contactez le bureau des Services communautaires de votre région (coordonnées, page 65) pour savoir si vous avez droit à cette aide financière.



Vous trouverez, à la page 71, une liste de garderies autorisées et de garderies en milieu familial de même que les coordonnées nécessaires.

Garderies de jour familiales autorisées

En Nouvelle-Écosse, le ministère des Services communautaires permet à des agences d'autoriser les fournisseurs de services qui offrent des services de garde dans leurs maisons.

Pour être autorisée, une garderie de jour familiale doit répondre aux exigences stipulées dans les règlements du programme sur les garderies de jour familiales.

Garderies non réglementées

Vous pouvez également vous adresser à une garderie non réglementée. S'il y a des enfants de moins de 5 ans, une personne peut légalement garder jusqu'à 6 enfants dans sa maison. Ce chiffre comprend les propres enfants de la gardienne et ne peut pas dépasser 6 s'il y a plusieurs gardiennes.

Les services de garde non réglementés sont souvent offerts par un parent, un ami ou un voisin. Ces personnes peuvent avoir suivi une formation sur la petite enfance, mais ce n'est pas obligatoire.

Certaines garderies ont des règlements pour les parents et offrent des programmes de qualité; ces règlements et ces programmes ne sont pas obligatoires.

Choisir une garderie

Les bonnes garderies – qu'elles soient réglementées ou pas – doivent offrir aux enfants un endroit sûr pour jouer, se développer et apprendre.

Services de garde à la maison

Si vous projetez d'engager quelqu'un pour garder votre enfant chez vous, apprenez d'abord à connaître cette personne. Passez du temps ensemble chez vous. Cela vous permettra, ainsi qu'à votre enfant, d'apprendre à la connaître. Cela vous permettra également de lui expliquer votre routine et vos attentes.

Demandez toujours une liste de références avant d'engager une gardienne.

Infos complémentaires...

Contactez les centres de ressources pour les familles (coordonnées, page 71) ou les Services communautaires (coordonnées, page 68) pour obtenir des informations, en français et en anglais, sur les bonnes garderies de votre communauté.

Vous trouverez, dans le guide intitulé **What is quality child care?** des informations qui vous permettront de trouver et de choisir une garderie de qualité. Vous pouvez vous procurer gratuitement un exemplaire de ce guide dans l'un des bureaux régionaux ou de district du ministère des Services communautaires (coordonnées, page 68), un centre de ressources pour les familles (coordonnées, page 71), ou une garderie agréée.

Services de garde à l'extérieur

Que vous considériez des services dans une garderie ou dans une maison privée, assurez-vous d'abord de visiter l'endroit pour voir comment se déroule la journée et les activités qui y sont offertes. Observez comment les enfants et les adultes se traitent les uns les autres. Essayez de voir si c'est le type de garderie que vous recherchez.

Apportez avec vous un bloc-notes et un stylo. Notez tout ce dont vous souhaitez discuter avec la gardienne. Parlez avec les parents qui ont des enfants dans la garderie.

Voici certains aspects à considérer avant de choisir une garderie (réglementée ou non réglementée).

- La maison ou la garderie est-elle accueillante?
- Est-elle bien organisée, propre et sécuritaire?
- À qui devez-vous vous adresser si vous avez des questions?
- Comment les gardiennes se comportent-elles les unes avec les autres?
- Combien y a-t-il d'enfants? Y a-t-il suffisamment de gardiennes pour répondre à tous les besoins des enfants?
- Est-ce que les gardiennes sont gentilles avec les enfants? Est-ce qu'elles ont l'air d'aimer les enfants et de s'y intéresser? Connaissent-elles les prénoms des enfants?
- Comment les gardiennes s'occupent-elles des problèmes de comportement?
- Que font les enfants toute la journée? Est-ce qu'il y a une routine quotidienne?
- Est-ce que les activités comprennent des jeux à l'intérieur et à l'extérieur? Des jeux actifs et des jeux plus calmes? Est-ce qu'il y a une grande variété de jeux et d'activités?
- Les espaces de jeux extérieurs sont-ils propres et sécuritaires?
- Y a-t-il des animaux dans la garderie ou dans la maison, ou à proximité – par exemple dans la cour d'à côté?
- Y a-t-il des activités pour chaque âge?
- Les enfants peuvent-ils choisir leurs jeux, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur?
- Les enfants s'amusent-ils? Ont-ils du plaisir?
- Les repas et les collations sont-ils nourrissants? Sont-ils offerts aux enfants de façon respectueuse?
- La maison ou la garderie acceptent-elle tout le monde (différentes cultures et milieux sociaux)?

Si vous pensez mettre votre enfant dans une garderie **NON RÉGLEMENTÉE**, vous devez également poser les questions suivantes.

Tout ce qui suit fait partie des garderies agréées et des garderies de jour familiales autorisées.

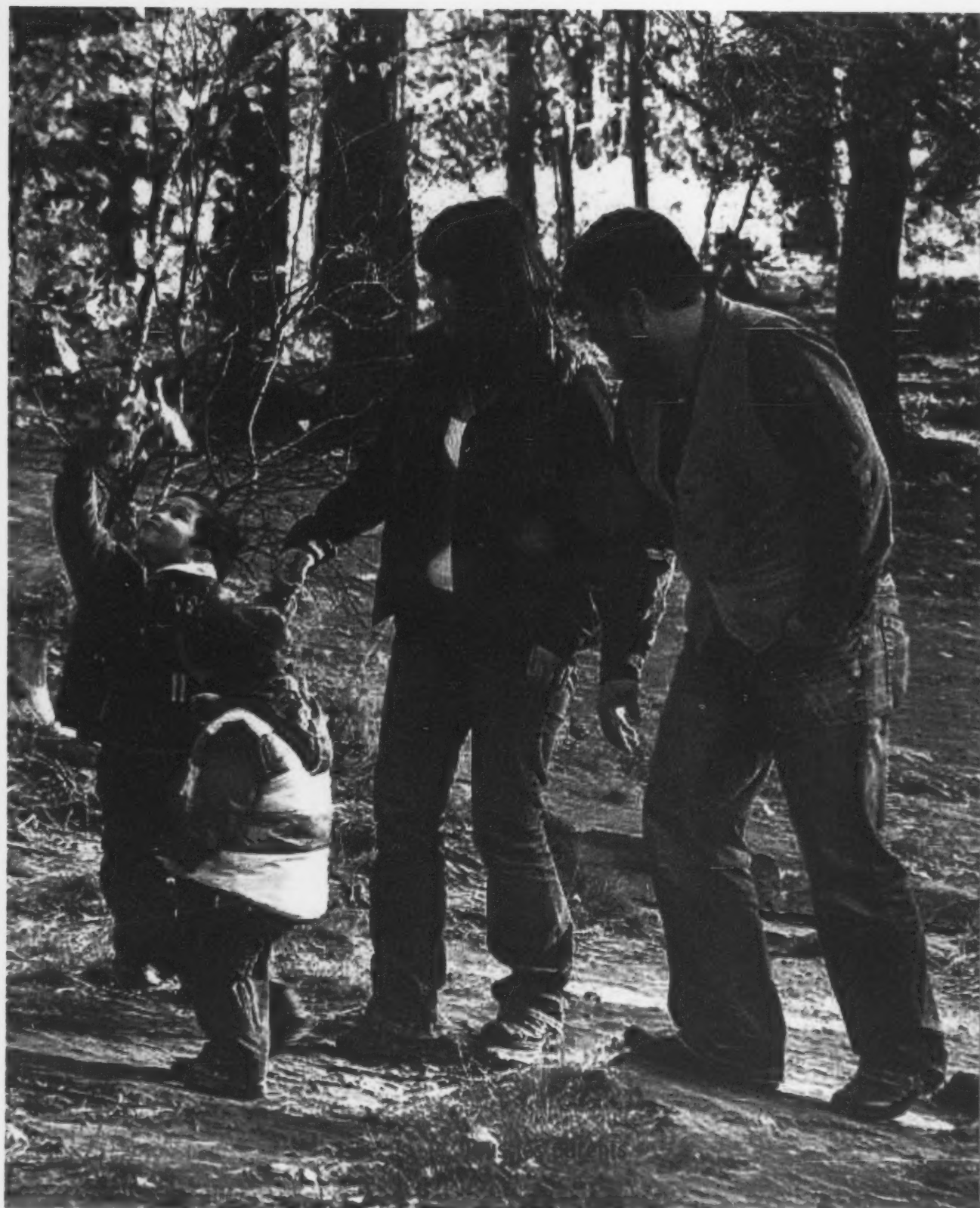
- Qui va s'occuper de votre enfant? Quelles expériences et formations cette personne possède-t-elle? A-t-elle suivi une formation sur les premiers soins et la RCP? Son nom a-t-il vérifié dans le Registre des cas d'enfants maltraités? Est-ce les noms des autres adultes qui se trouvent dans la maison ont été vérifiés dans le Registre des cas d'enfants maltraités?
- Quels sont les frais de la garderie?
- Pouvez-vous obtenir des reçus fiscaux pour ces frais?
- Est-ce que les parents sont impliqués? Des réunions sont-elles organisées régulièrement? Vous donnera-t-on des renseignements sur votre enfant chaque jour?
- Vous remettra-t-on une copie écrite des règlements et des politiques; par exemple, si votre enfant tombe malade, si vous allez le chercher en retard; ce qui se passe pendant les vacances, ou si la gardienne est malade?
- Pouvez-vous rendre visite à votre enfant chaque fois que vous le souhaitez?
- Y a-t-il des personnes qui fument dans la maison?

Posez-vous la question suivante :

Accepteriez-vous de mettre votre enfant dans cette garderie?

Est-ce que votre enfant y serait heureux?

Trouver un service de garde de qualité



Avec un bébé, c'est deux personnes.....52

Familles monoparentales



Avec un bébé, c'est deux personnes

Les familles monoparentales ne sont pas rares, et beaucoup de parents élèvent leur enfant tout seuls.

Tous les conseils qui se trouvent dans ce guide sur ce que vous devez faire pour prendre soin de vous physiquement et mentalement sont particulièrement importants si vous élevez votre enfant tout seul.

N'oubliez pas de prendre des moments pour vous. Acceptez les offres de garde des amis et des parents en qui vous avez confiance.

Votre bébé dépend entièrement de vous; par conséquent, votre santé et votre bien-être sont importants.

- Trouvez des personnes à qui vous pouvez parler. Parfois, il suffit d'exprimer tout haut ses inquiétudes pour trouver une solution. Pouvoir parler à quelqu'un qui écoute vraiment est important. Parfois, on a simplement besoin d'un ami, d'un voisin ou d'un parent qui vous connaît et pour qui vous êtes importante. Parfois également, il arrive que vous ayez besoin de parler à un conseiller, une infirmière de la santé publique, un travailleur social, ou encore un membre du clergé.
- Demandez de l'aide quand vous en avez besoin. Vous allez probablement avoir des questions et des préoccupations. Tous les parents – qu'il s'agisse ou non d'une famille

monoparentale – ont parfois besoin d'aide et de soutien. Les autres parents, notamment ceux qui élèvent leur enfant seuls, peuvent vous informer et vous soutenir; il s'agit de la même chose pour vos amis et votre famille.

- Vérifiez quels sont les services de soutien de votre communauté. Vérifiez s'il y a des groupes pour familles monoparentales, des centres de ressources pour les familles (coordonnées, page 71), ou encore des groupes de jeux parents-enfants.

Toutes ces personnes et tous ces groupes – comme les amis, la famille, les groupes communautaires et les centres de ressources pour les familles – font partie de votre réseau de soutien social. Il s'agit des personnes sur lesquelles vous pouvez compter quand vous avez des problèmes. Il s'agit également des personnes qui vous aideront quand vous en aurez besoin, et qui savent que vous pourrez faire la même chose pour eux.

Ce genre de réseau peut beaucoup apporter dans votre vie et dans celle de votre enfant.

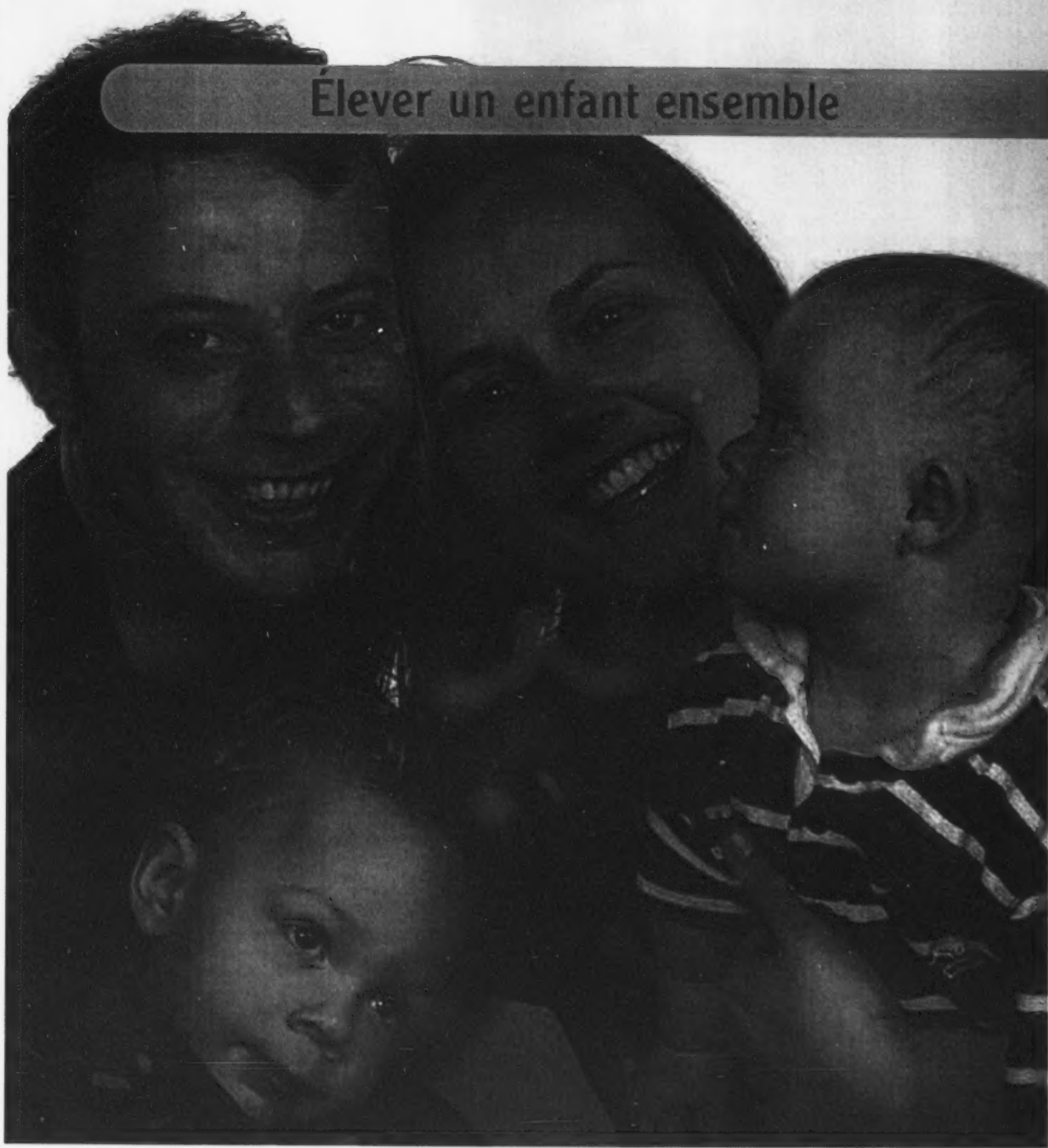
Avec un bébé, c'est deux personnes

Familles multiculturelles

53

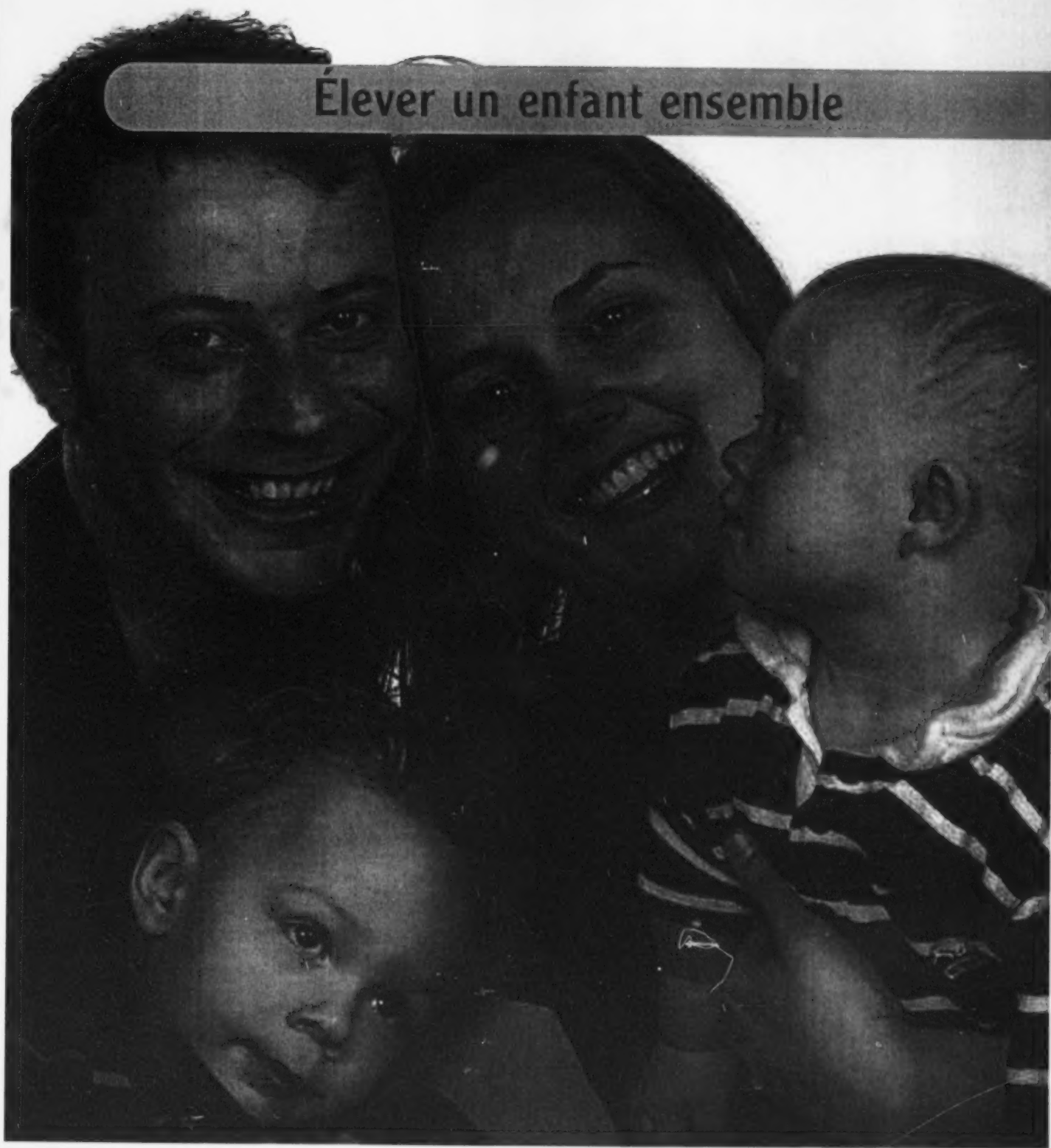
Partage des responsabilités parentales.....	56
Être en couple.....	57

Élever un enfant ensemble



Partage des responsabilités parentales	56
Être en couple	57

Élever un enfant ensemble



Partage des responsabilités parentales

En tant que parents et partenaires, vous partagez beaucoup de choses : l'amour de votre bébé, vos préoccupations pour son bien-être, ainsi que votre désir d'être de bons parents.

Il est également important de partager les soins que vous donnez chaque jour à votre bébé. En effet, quand vous le nourrissez, lui faites prendre un bain, changez sa couche, l'habillez, le bercez, et jouez avec lui, vous lui indiquez que vous l'aimez. Votre bébé a besoin de savoir qu'il peut compter sur vous pour obtenir de tendres soins.

Décidez avec votre partenaire de la façon dont vous allez partager le travail et les soins se rapportant à la maison et à votre bébé.

Étant donné que chaque famille est différente, le partage des tâches sera également différent. Les suggestions suivantes pourront peut-être rendre plus facile le partage des responsabilités.

- Les mamans doivent donner à leur partenaire la possibilité d'apprendre à prendre soin de leur bébé. Les mères ont souvent un avantage en ce qui concerne certaines tâches, par exemple changer, laver, nourrir et réconforter le bébé. Il peut donc être difficile pour elles d'offrir à leur partenaire la possibilité de faire ces mêmes tâches. Cela peut être encore plus difficile de prendre du recul et de laisser leur partenaire faire les choses différemment. Essayez de ne pas critiquer votre partenaire. Essayez de ne pas intervenir et de prendre contrôle de la situation quand votre partenaire prend soin du bébé. Votre bébé a besoin de vous mais également de votre partenaire.
- Les papas et les partenaires ne doivent pas se décourager. Il est facile de laisser tomber et de laisser maman faire quand elle critique la façon dont vous changez la couche du bébé ou vous le réconfortez. Essayez de ne pas prendre les choses personnellement. Elle est peut-être capable de faire les choses plus vite, mais rappelez-lui que vous devez apprendre. Dites-lui qu'il est beaucoup mieux pour tout le monde que les deux parents sachent comment prendre soin du bébé.

- Les parents doivent partager autre chose que les soins du bébé. En effet, en plus des soins du bébé, vous devez prendre soin l'un de l'autre et vous devez vous occuper de la maison. Cela signifie que vous devez trouver une façon de partager les tâches comme la cuisine, le nettoyage, le magasinage, les lavages, les soins du bébé, ainsi que le travail en dehors de la maison. Quand des parents trouvent des façons de partager tout ce travail, ils ont alors plus de temps pour profiter de leur famille.
- Les parents doivent se parler régulièrement. Parlez de la façon dont vous vous sentez. Votre partenaire ne peut pas deviner ce que vous pensez. Si vous sentez que vous avez trop de travail, dites-le. Si vous vous sentez mis de côté, dites-le également. Parlez de ce que vous pouvez faire pour vous aider et vous soutenir mutuellement.
- Les parents doivent respecter le style de chacun. Chaque parent est différent, même quand ils sont parents du même bébé. Nombreux sont les nouveaux parents qui s'étonnent de voir que leur façon d'élever leur bébé n'est pas la même que celle de leur partenaire. Parfois, il arrive qu'ils ne soient pas d'accord sur la façon de se comporter dans certaines situations, par exemple quand le bébé pleure, ou de voir certaines choses, par exemple, la routine du coucher.

Cela signifie qu'ils ont des styles différents en ce qui concerne l'éducation de leur bébé : ils font donc les choses différemment et voient leur enfant de façon différente.

L'essentiel est de respecter le style de chacun et de trouver une façon de faire les choses ensemble. Les enfants ont du mal à s'y retrouver quand leurs parents les traitent différemment. De plus, cela les dérange de voir que leurs parents ne sont pas du même avis.

Résoudre dès maintenant vos différences, c'est-à-dire quand votre bébé est petit, vous permettra de comprendre le point de vue de l'autre chaque fois qu'un nouveau problème apparaîtra. Cela

nécessite du temps, de la patience, ainsi que communiquer sur ce qui est important pour chacun de vous.

Être en couple

Pour la plupart des couples, avoir un bébé est quelque chose de merveilleux mais également de stressant. Cela peut aussi entraîner des tensions dans une relation. En effet, étant donné qu'il faut beaucoup d'énergie et d'efforts pour être de bons parents, il reste souvent très peu de temps pour se consacrer à l'autre.

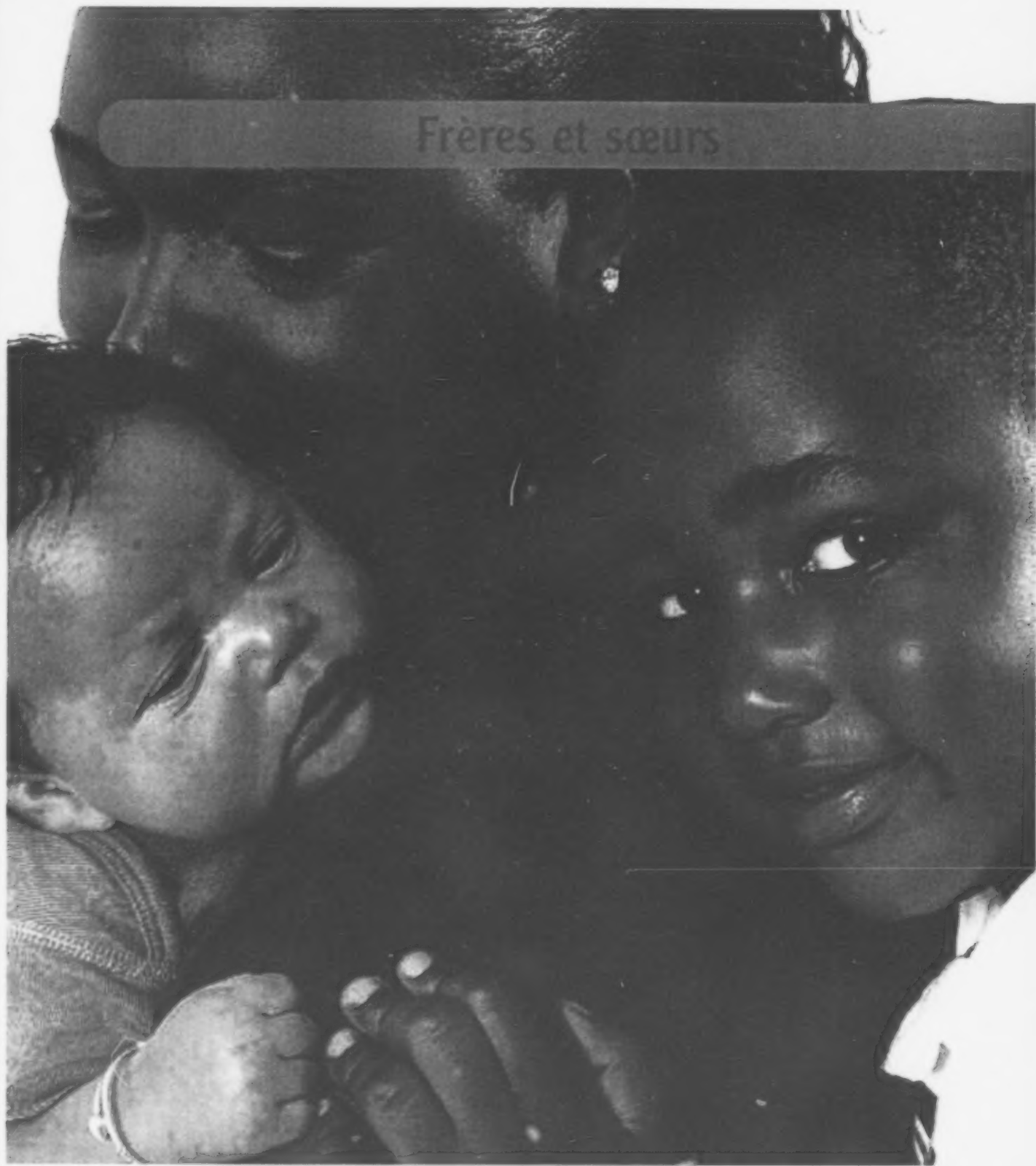
La relation que vous avez avec votre partenaire est importante — à la fois pour vous et votre bébé. Quand des parents sont heureux, leur famille l'est également.

- **Communiquez.** Parlez de ce que vous avez fait pendant la journée. Trouvez quelque chose qui vous permettra de rire ensemble. Parlez de vos inquiétudes et de vos craintes. Même si vous n'avez que quelques minutes par jour, cela vous donnera la possibilité de vous rapprocher l'un de l'autre.
- **Dites-vous, chaque jour, quelque chose de gentil.** Tout le monde ressent le besoin d'être aimé et apprécié. Par conséquent, remerciez, au moins une fois par jour, votre partenaire pour quelque chose qu'il a fait. Dites-lui qu'il fait un très bon travail en tant que parent. Dites-lui que vous l'aimez. Ne tenez jamais l'autre pour acquis. Souvenez-vous de ce que vous aimez chez l'autre.

- **Touchez-vous.** Toucher son partenaire est une bonne façon de montrer que vous l'aimez. Simplement en lui massant le dos ou les pieds, en lui donnant un baiser, en le serrant dans vos bras, ou en lui touchant la main, vous lui dites que vous l'aimez.
- **Passez du temps ensemble.** Ce que vous faites ou là où vous allez n'a pas d'importance, car être ensemble est ce qu'il y a de plus important. Passer une seule heure ensemble peut apporter beaucoup de plaisir.

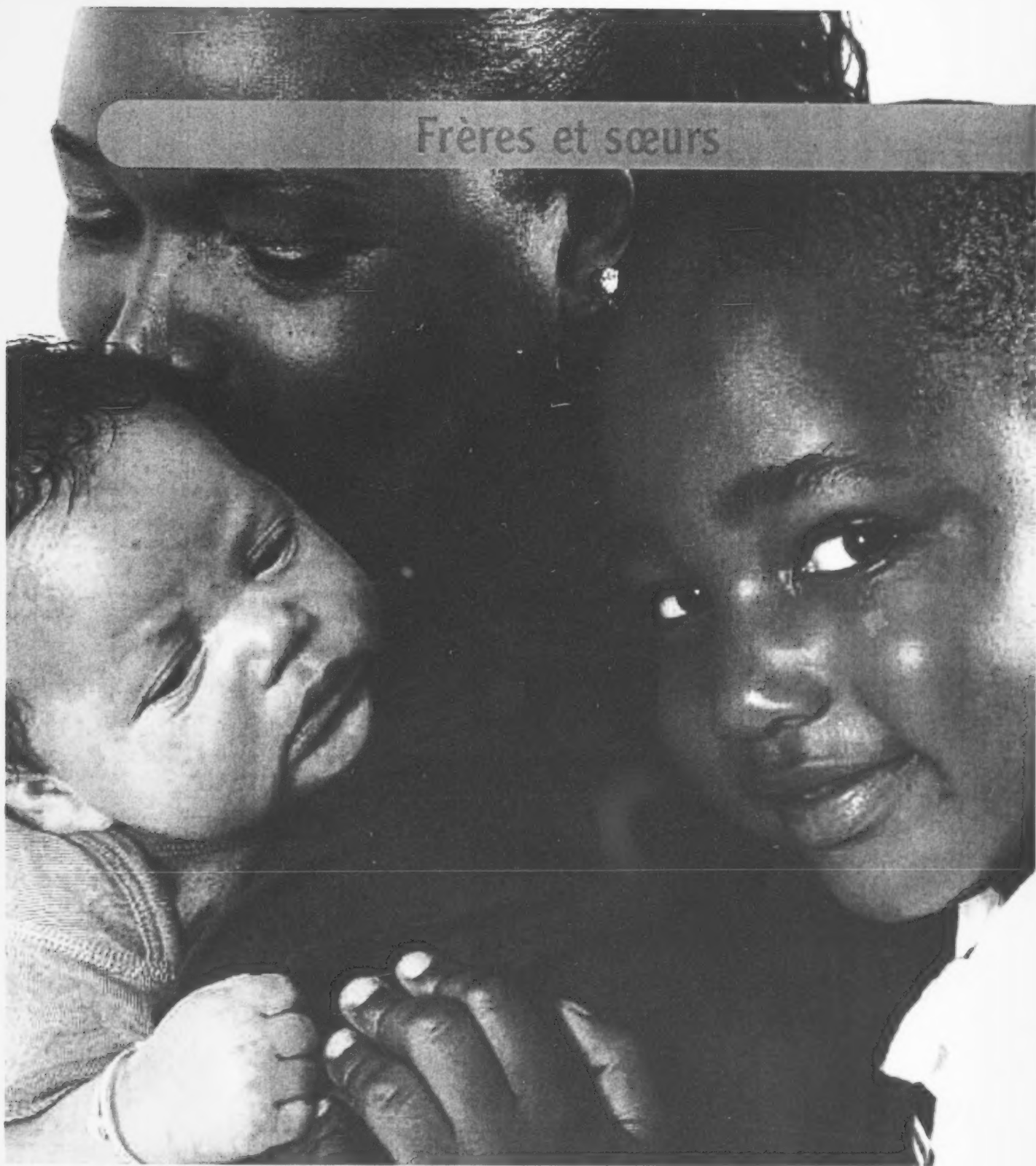
La venue d'un bébé apporte des changements importants.....60

Frères et sœurs



La venue d'un bébé apporte des changements importants,60

Frères et sœurs



La venue d'un bébé apporte des changements importants

Quel que soit l'âge de votre ou vos autres enfants, un nouveau bébé apporte des changements très importants dans leur vie. Il faut donc parfois du temps pour qu'ils s'habituent à cette nouvelle situation.

Les enfants peuvent parfois penser « tout le monde est trop occupé pour jouer », « Maman est toujours fatiguée », « tout le monde s'agite autour du bébé », « le bébé a des cadeaux, pas moi », « il y a toujours quelqu'un pour me dire de ne pas faire de bruit, sinon je vais réveiller le bébé », « c'est vraiment pas amusant! ».

Pour des enfants, il faut du temps pour s'attacher à leur nouveau petit frère ou nouvelle petite sœur, de la même façon qu'il faut du temps aux parents. Il est donc beaucoup plus facile pour des enfants qui se sentent aimés, d'aimés eux-mêmes leur nouveau frère ou nouvelle sœur.

Pour faciliter la vie des frères et sœurs :

- Parlez-leur des bébés pendant votre grossesse. Expliquez-leur que les bébés sont tout petits et qu'ils sont sans défense. Expliquez-leur tout ce qu'ils peuvent faire maintenant qu'ils sont grands. Empruntez à la bibliothèque (coordonnées, page 74) des livres qui expliquent aux enfants ce qu'est un bébé.
- Quand vous arrivez à la maison avec votre nouveau bébé, apportez-leur quelque chose. Il peut s'agir d'un petit cadeau ou d'un livre que vous avez pris à la bibliothèque. Il se peut que les jeunes enfants aiment donner un bain à leur poupée, l'habiller et en prendre soin.
- Soyez patient. Il se peut que vos enfants commencent à se comporter comme un bébé. Cela est normal et passera. Essayez de maintenir le plus possible la routine de vos enfants. Laissez-leur le temps de s'habituer aux changements que la venue d'un nouveau bébé entraîne. Montrez-leur que vous les aimez exactement comme ils sont.

- Chaque jour, passez du temps avec vos autres enfants. Parlez-leur; écoutez-les; jouez avec eux. Faites quelque chose qu'ils aiment : jouez à un jeu, allez vous promener, lisez un livre. Même si vous n'avez que quelques minutes, cela peut vraiment permettre à vos autres enfants de se sentir bien. Vos enfants ont besoin de savoir que vous les aimez toujours autant et qu'ils sont toujours aussi importants pour vous. Aidez-les à se sentir bien dans leur peau.
- Laissez-les vous aider. Si vos enfants souhaitent vous aider, laissez-les faire. Un de vos enfants peut par exemple parler à votre bébé quand vous changez sa couche, ou lui raconter une histoire quand vous l'allaitiez. Félicitez vos enfants quand ils vous aident. Assurez-vous que vos enfants ne puissent pas faire de mal à votre bébé, même sans faire exprès. Vous pouvez également donner à vos enfants certaines petites tâches dans la maison pour qu'ils se sentent importants.

ATTENTION

Ne laissez jamais un jeune enfant seul avec un bébé. Les enfants ne savent pas à quel point un bébé est fragile.

Enseignez à votre enfant quelques règles pour la sécurité de votre bébé :

- Être toujours très doux.
- Seuls les adultes peuvent prendre le bébé dans ses bras.
- Ne jamais rien mettre dans le nez, les yeux, la bouche ou les oreilles du bébé.
- Toujours demander à un adulte avant de donner un jouet au bébé.

La venue d'un bébé apporte des changements importants



Les grands-parents apprennent aussi64

Grands-parents



Les grands-parents apprennent aussi

S'il s'agit de votre premier bébé, vos parents doivent apprendre à être des grands-parents pendant que vous, vous apprenez à devenir parent.

Vous devez trouver vous-même quel genre de parent vous allez être; et vos parents doivent trouver eux-mêmes quel genre de grands-parents ils vont être.

Certains grands-parents veulent passer beaucoup de temps avec leurs petits-enfants, alors que pour d'autres, ce n'est pas le cas. Certains grands-parents veulent garder leurs petits-enfants, alors que pour d'autres, ce n'est pas le cas. Certains grands-parents ont plein de conseils sur la façon dont vous devriez être parent, alors que d'autres sont tout à fait contents de vous laisser apprendre par vous-même.

Si vous vous entendez bien avec vos parents, cette période de votre vie peut apporter beaucoup de bonheur.

Si vous et vos parents n'êtes pas d'accord sur la façon d'élever un enfant, cela peut être très stressant.

En effet, ce que nous savons maintenant sur la santé et la sécurité d'un enfant a beaucoup changé depuis que vous étiez vous-même enfant. Par conséquent, beaucoup des choses que vous ferez en tant que parent seront différentes de ce que vos propres parents faisaient quand vous étiez petit. Parlez à vos parents pour les aider à comprendre le pourquoi et le comment de ce que vous faites. Partagez avec eux vos propres valeurs.

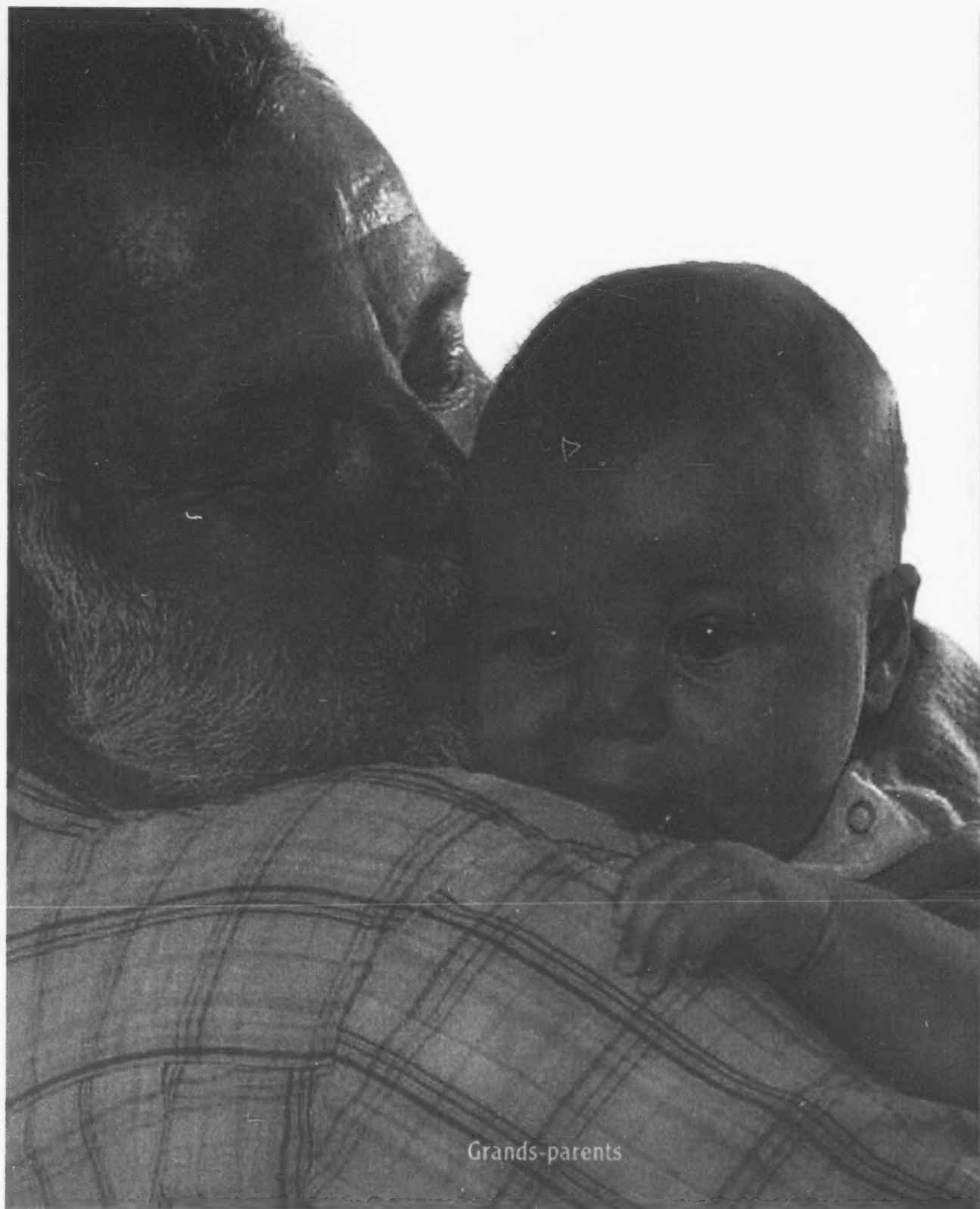
Soyez poli mais clair. C'est vous le parent. C'est donc à vous de décider de la façon dont vous voulez prendre soin de votre bébé.

Infos complémentaires...

Assurez-vous que vos parents ne fument pas en présence de vos enfants, soit à la maison, soit dans la voiture.

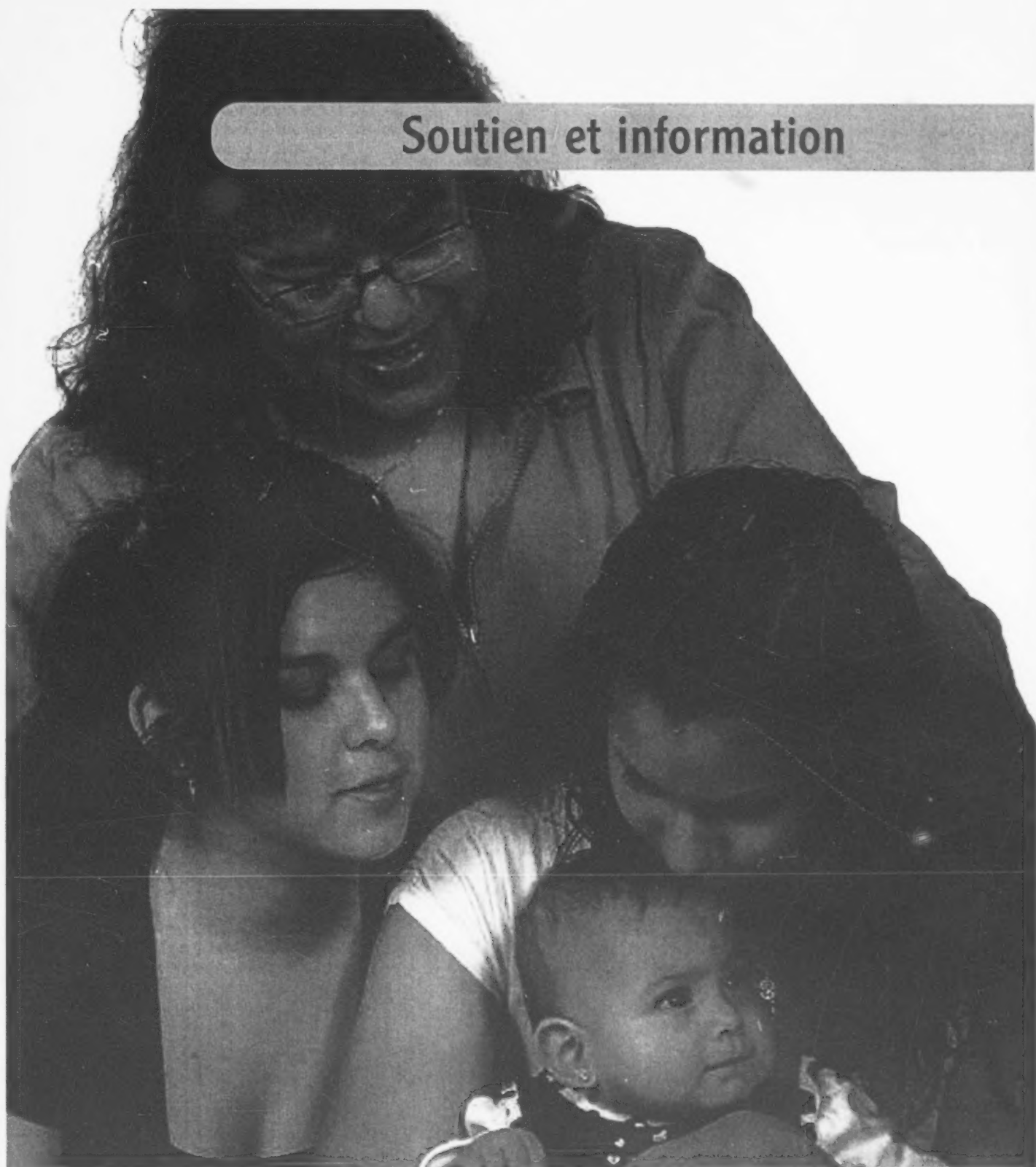
ATTENTION

Les enfants ne doivent jamais monter à bord d'une voiture, d'un camion ou d'une fourgonnette qui n'est pas équipée d'un siège conçu pour eux. Cela comprend également la voiture des grands-parents. Assurez-vous que les grands-parents possèdent le bon siège d'auto pour votre enfant, quels que soient son âge et sa taille, et que ce siège est convenablement installé. Pour obtenir plus d'information sur le choix et l'installation de sièges d'auto, consultez la publication intitulée **Protégeons nos enfants : Un guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents**. Vous en trouverez un exemplaire à la section « Ressources » située à la fin de ce guide.



Services provinciaux	68
• Services de prévention et de traitement des dépendances	68
• Services de protection de l'enfance	68
• Ministère des Services communautaires	68
• Ministère de l'Environnement	68
• Ministère de la Promotion et de la Protection de la santé	68
• Régies régionales de la santé et IWK Health Centre	68
• Médecins qui acceptent de nouveaux patients	69
• Cliniques de santé mentale	69
• Assurance-médicaments	69
• Services de la santé publique	70
• Loisirs Nouvelle-Écosse	70
Autres ressources et services	70
• Ressources sur l'allaitement	70
• Ressources sur le cancer	71
• Ressources sur les garderies	71
• Centres de ressources pour les familles	71
• Dans les communautés	71
• Premières nations	72
• Familles militaires	73
• Services de soutien aux familles	73
• Familles adoptives et d'accueil	73
• Familles des Premières nations et autochtones	73
• Centres de santé communautaires des Premières nations	73
• Familles à naissances multiples	74
• Familles d'immigrés et nouveaux arrivants	74
• Ressources sur la sécurité alimentaire	74
• Ressources sur le jeu	74
• Ressources LGBTQ	74
• Bibliothèques	74
• Ressources sur la sécurité	75
• Ressources sur la santé sexuelle	75
• Ressources sur le tabagisme	75
• Services pour les femmes	76
• Foyers de transition	76
• Centres pour femmes	77
• Groupes pour femmes	77
Ressources supplémentaires	77

Soutien et information



Services provinciaux

Services de prévention et de traitement des dépendances

Région du Cap-Breton et des comtés de Victoria, d'Inverness, de Richmond, d'Antigonish et de Guysborough

- Sans frais 1-888-291-3535
- Sydney 902-563-2590
- Port Hawkesbury 902-625-2363
- Antigonish 902-863-5393

Comtés de Colchester, de Cumberland et de Pictou, et une grande partie de la Municipalité d'East Hants

- New Glasgow 902-755-7017
- Pictou 902-485-4335
- Springhill 902-597-2156
- Amherst 902-667-7094
- Truro 902-893-5900
- Elmsdale 902-883-0295

Municipalité régionale d'Halifax, West Hants et Mount Uniacke

Régie Capital (numéro de téléphone principal pour les Services de prévention et de traitement de la toxicomanie) 902-424-5623 ou 1-866-340-6700

Comtés d'Annapolis, de Kings, de Lunenburg, de Queens, de Digby, de Yarmouth et de Shelburne

- Kentville 902-679-2392
- Lunenburg 902-634-7325
- Yarmouth 902-742-2406

Pour trouver le bureau des Services de prévention et de traitement des dépendances de votre région, consultez le www.gov.ns.ca/hpp/addictions (en anglais seulement)

Services de protection de l'enfance

Téléphone : 1-866-922-3434 (sans frais)
Site Web : www.gov.ns.ca/coms/

Ministère des Services communautaires

Site Web : www.gov.ns.ca/coms/

Cliquez sur « Find your local office » dans la colonne de gauche.

- Bureau régional, région ouest : 902-679-6715
- Bureau régional, région nord : 902-755-7023
- Bureau régional, région centre : 902-424-4754
- Bureau régional, région est : 902-563-3302

Ministère de l'Environnement

Téléphone : 1-877-9ENVIRO (1-877-936-8476)

Ministère de la Promotion et de la Protection de la santé

Pour obtenir des informations et des ressources sur la promotion de la santé en Nouvelle-Écosse, visitez le site www.gov.ns.ca/hpp/f

Pour des renseignements sur l'allaitement, visitez le site www.first6weeks.ca/fr

Pour obtenir des informations sur la maladie de Lyme, la rage et certaines autres maladies transmissibles, visitez le site www.gov.ns.ca/hpp/cdpc

Régies régionales de la santé et IWK Health Centre

Les régies régionales de la santé sont une bonne source d'information pour les programmes et les services donnés dans votre communauté ou votre région.

- Régie régionale de la santé Annapolis Valley
Site Web : www.avdha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé Cape Breton
Site Web : www.cbdha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé Capital
Site Web : www.cdha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé Colchester East Hants
Site Web : www.cehha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé Cumberland
Site Web : www.cha.nshealth.ca

- Régie régionale de la santé Guysborough Antigonish Strait
Site Web : www.erhb.ns.ca
- Régie régionale de la santé Pictou County
Site Web : www.pcha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé South Shore
Site Web : www.ssdha.nshealth.ca
- Régie régionale de la santé South West Nova
Site Web : www.swndha.nshealth.ca
- IWK Health Centre
Site Web : www.iwk.nshealth.ca

Médecins qui acceptent de nouveaux patients

Pour obtenir les coordonnées des médecins qui acceptent des nouveaux patients, visitez le site www.gov.ns.ca/health/physicians

Pour obtenir les coordonnées des médecins qui acceptent des nouveaux patients en français, visitez le site www.gov.ns.ca/health/frhpc/

Cliniques de santé mentale

Régie régionale de la santé South Shore

- Bridgewater : 902-543-4604, poste 2320
- Chester : 902-275-2373
- Liverpool : 902-354-2721

Régie régionale de la santé South West Nova

- Yarmouth : 902-742-4222
- Shelburne : 902-875-4200
- Digby : 902-245-4709

Régie régionale de la santé Annapolis Valley

- Kentville : 902-679-2870
- Berwick : 902-538-3111, poste 143
- Middleton : 902-825-4825
- Wolfville : 902-542-2318

Régie régionale de la santé Colchester East Hants

- Truro : 902-893-5526 ou 1-800-460-2110, poste 5526 (sans frais)
- Elmsdale : 902-883-3081

Régie régionale de la santé Cumberland

- Comté de Cumberland : 902-667-3879

Régie régionale de la santé Pictou County

- New Glasgow : 902-755-1137

Régie régionale de la santé Guysborough Antigonish Strait

- Antigonish : 902-863-4511
- Guysborough : 902-533-3300
- Port Hawkesbury : 902-625-3100

Régie régionale de la santé Cape Breton

- Sydney : Adultes : 902-567-7730
Enfants et adolescents : 902-567-7731
- Glace Bay : 902-849-4413
- North Sydney : 902-794-8551
- New Waterford : 902-862-7195
- Inverness : 902-258-1911

Régie régionale de la santé Capital

- Lower Sackville : 902-865-3663
- Cole Harbour : 902-434-3263
- Dartmouth : 902-464-3116
- Halifax : 902-454-1400
- Windsor : 902-792-2042

IWK Health Centre

- Programme de santé mentale - Recommandations : 902-464-4110
- Santé mentale de la reproduction : 902-470-8098

Assurance-médicaments

Assurance-médicaments pour les familles

Téléphone : 1-877-330-0323 (sans frais)

Site Web : www.nspharmacare.ca

Assurance-médicaments pour les enfants de familles à faible revenu

Téléphone : 1-866-424-1269 (sans frais)

Site Web : www.gov.ns.ca/coms/families/Pharmacareforchildren.html

Services de la santé publique

- Amherst... 1-800-767-3319 ou 667-3319
- Annapolis Royal..... 532-0490
- Antigonish..... 863-2743
- Arichat..... 226-2944
- Baddeck..... 295-2178
- Barrington Passage..... 637-2430
- Berwick..... 538-3700
- Bridgewater..... 543-0850
- Canso..... 366-2925
- Chester..... 275-3581
- Chéticamp..... 224-2410
- Digby..... 245-2557
- Elmsdale..... 883-3500
- Glace Bay..... 842-4050
- Guysborough..... 533-3502
- Municipalité régionale d'Halifax 481-5800
- Head of Jeddore..... 889-2143
- Inverness..... 258-1920
- Liverpool..... 354-5737
- Lunenburg..... 634-4014
- Meteghan Centre..... 645-2325
- Middle Musquodoboit..... 384-2370
- Middleton..... 825-3385

- Neil's Harbour..... 336-2295
- New Germany..... 644-2710
- New Glasgow..... 752-5151
- New Waterford..... 862-2204
- Port Hawkesbury..... 625-1693
- Sheet Harbour..... 885-2470
- Shelburne..... 875-2623
- Sherbrooke..... 522-2212
- St Peter's..... 1-888-272-0096
(boîte vocale seulement)
- Sydney..... 563-2400
- Sydney Mines..... 736-6245
- Truro..... 893-5820
- Windsor..... 798-2264
- Wolfville..... 542-6310
- Yarmouth..... 742-7141

Loisirs Nouvelle-Écosse

Visitez le site Web suivant pour obtenir des informations sur les programmes et services offerts dans votre communauté.

Site Web : www.recreationns.ns.ca/
Cliquez sur « Partners & Links » puis sur « Links to Municipal Recreation Departments »

Autres ressources et services

Ressources sur l'allaitement

- First 6 Weeks
Site Web : www.first6weeks.ca/fr
- Ligue La Leche du Canada
Site Web : www.llc.ca

Appelez le bureau local des Services de la santé publique pour savoir où trouver du soutien en matière d'allaitement (Coordonnées, page 70).

Les centres de santé communautaires des Premières nations offrent un soutien en matière d'allaitement à l'intention des familles des collectivités des Premières nations (Coordonnées, page 73).

Ressources sur le cancer

Service de renseignements sur le cancer

Téléphone : 1-888-939-3333 (sans frais)
(du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h)

Société canadienne du cancer

Site Web : www.cancer.ca

Cancer Care Nova Scotia

Téléphone : 1-866-599-2267 (sans frais)
Site Web : www.cancercare.ns.ca

Association canadienne du cancer du testicule

Téléphone : 1-866-898-7446 (sans frais)
Site Web : www.tctca.org

Ressources sur les garderies

Vous pouvez obtenir de l'information sur les soins pour enfants en vous adressant au personnel du bureau des Services de la santé publique ou du centre de ressources pour les familles de votre communauté ou votre région. Pour obtenir des informations sur les garderies agréées et les garderies de jour autorisées, contactez les Services de développement de la petite enfance :

Téléphone : 902-424-3430

Vous pouvez également consulter le répertoire des services de garderie sur le site suivant :

Site Web : www.gov.ns.ca/coms/families/childcare/directories/facilitysearch.aspx

Centres de ressources pour les familles

Consultez le répertoire des centres de ressources pour les familles de la Nouvelle-Écosse pour obtenir les coordonnées du centre de votre communauté :

Site Web : www.nscouncilfamily.org/FRC_Directory/Index.htm

Dans les communautés

Amherst

- Maggie's Place (comté de Cumberland)
11 Elmwood Drive, Amherst
Téléphone : 902-667-7250

Comté d'Annapolis Valley-Hants

- Kids Action Program
Programmes offerts dans plusieurs endroits.
Téléphone : 902-582-1375

Antigonish

- Kids First (comté d'Antigonish)
27, rue St. Andrew's, Antigonish
Téléphone : 902-863-3848

Bridgewater

- Family Support Centre (comté de Lunenburg)
156, rue York, Bridgewater
Téléphone : 902-543-1301

Chester

- Chester and Area Family Resource Centre
8, rue Tremont, Chester
Téléphone : 902-275-4347

Digby

- Centre de ressources pour les familles du comté de Digby
19, rue Prince William, Digby
Téléphone : 902-245-6464

Guysborough

- Kids First (comté de Guysborough)
105, rue Queen, Guysborough
Téléphone : 902-533-3881

Municipalité régionale d'Halifax

- Bayers Westwood Family Resource Centre
3499, avenue McAlpine, Halifax
Téléphone : 902-454-9444
- Dartmouth Family Centre
107 Albro Lake Road, Dartmouth
Téléphone : 902-464-8234
- Eastern Shore Family Resource Centre
5228 Highway 7, bureau 203, Porters Lake Shopping Centre, Porters Lake
Téléphone : 902-827-1461
Numéro sans frais : 1-866-847-1461
- Fairview Family Resource Centre/Parent 'n Tot
3524 Dutch Village Road, Fairview
Téléphone : 902-443-9569
- Family SOS
7071 Bayers Road, bureau 337, Halifax
Téléphone : 902-455-5515

- **IWK Family Resource Library**
5850 / 5980, avenue University (2^e étage),
Halifax
Téléphone : 902-470-8982
- **Memory Lane Family Place**
22 Memory Lane, Lower Sackville
Téléphone : 902-864-6363
- **Mi'kmaq Child Development Centre**
2161, rue Gottingen, Halifax
Téléphone : 902-422-7850
- **Musquodoboit Valley Family Resource Centre**
12280 Highway 224, Middle Musquodoboit
(au-dessus de la pharmacie Haverstock)
Téléphone : 902-384-2794
- **North End Parent Resource Centre**
5475, rue Uniacke, Halifax
Téléphone : 902-492-0133
- **Parents and Children Together Resource Centre**
1114 Cole Harbour Road, bureau 102,
Dartmouth
Téléphone : 902-434-8952
- **Preston and Area Family Resource Centre**
East Preston Business Centre,
1900 Highway 7, bureau 501, East Preston
Téléphone : 902-462-7266
- **Home of the Guardian Angel & Single Parent Centre**
3, avenue Sylvia, Spryfield
Téléphone : 902-479-3031

Lawrencetown

- **Family Matters (Centre de ressources pour les familles du comté d'Annapolis)**
10 Middle Road, Lawrencetown
Téléphone : 902-584-2210

Liverpool

- **Queen's County Family Resource Centre**
108, rue College, Liverpool
Téléphone : 902-354-7176

New Glasgow

- **Kids First (comté de Pictou)**
110, rue Provo, New Glasgow
Téléphone : 902-755-5437

New Ross

- **New Ross Family Resource Centre**
4689 Highway 12, New Ross
Téléphone : 902-689-2414

Saulnierville

- **Centre de ressources et de services à la famille, Saulnierville**
Téléphone : 902-769-5854

Shelburne

- **King Street Family Resource Centre**
35, rue King, King Street Centre Building,
Shelburne
Téléphone : 902-875-3256 ou
1-800-563-3256 (sans frais)

Sydney

- **Cape Breton Family Place Resource Centre**
106, rue Townsend, Sydney
Téléphone : 902-562-5616

Truro

- **Maggie's Place (comté de Colchester)**
129, rue Arthur, Truro
Téléphone : 902-895-0200

Windsor

- **Family Resource Centre of West Hants**
Dufferin Place, 10 rue Water, Windsor
Téléphone : 902-798-5961

Yarmouth

- **Parents' Place – Yarmouth Family Resource Centre**
34, rue Barnard, Yarmouth
Téléphone : 902-749-1718

Premières nations

Halifax

- **Mi'kmaq Child Development Centre**
2161, rue Gottingen, Halifax
Téléphone : 902-422-7850
- **Mi'kmaq Native Friendship Centre**
2158, rue Gottingen, Halifax
Téléphone : 902-420-1576

Familles militaires*Greenwood*

- AVM Morfee Centre, 24 School Road, Bâtiment 83, Greenwood
Téléphone : 902-765-5611

Halifax

- Piers Military Community Centre, Bâtiment WP 106, Homefire Crescent, Windsor Park, Halifax
Téléphone : 902-427-7788

Shearwater

- Hampton Gray Memorial Centre, près de l'avenue Labrador, 12^e Escadre, Shearwater
Téléphone : 902-720-1885

Sydney

- Le MFRC d'Halifax fonctionne à temps partiel dans la garnison de Victoria Park, à Sydney 1, rue Desbarres, Victoria Park, Sydney:
Téléphone : réception: 902-563-7100, poste 7107
Le MFRC peut être joint par téléphone 24/7 au 902-427-7788.

Services de soutien aux familles**Familles adoptives et d'accueil**

Les parents adoptifs peuvent communiquer avec les services de protection de l'enfance pour être mis en contact avec des groupes de soutien. Pour obtenir les coordonnées des services de protection de l'enfance, visitez le site suivant :

Site Web : www.gov.ns.ca/coms/families/documents/child_welfare_brochure.pdf

- Association des parents adoptifs de la Nouvelle-Écosse
Téléphone : 902-445-4357
Site Web : www.familyhelper.net
- Familles avec enfants venant de Chine (FCC)
Site Web : www.FCCNS.ca
- Fédération des familles d'accueil de la Nouvelle-Écosse
Site Web : www.fosterfamilies.ns.ca

Familles des Premières nations et autochtones

- Confederacy of Mainland Mi'kmaq
Téléphone : 902-895-6385
- Mi'kmaq Family and Children's Services of N.S. – Shubenacadie
Téléphone : 1-800-263-8686 (sans frais)
- Mi'kmaq Family & Children's Services of N.S. – Eskasoni
Téléphone : 1-800-565-8300 (sans frais)
- Mi'kmaq Family & Children's Services of N.S. Bear River
Téléphone : 902-467-3970
- Native Council of Nova Scotia Help Initiative Program (CHIP)
Emplacements à Liverpool, Truro et Sydney.
Téléphone : 1-800-565-4372 (sans frais)
Site Web : www.ncns.ca

Centres de santé communautaires des Premières nations

Toutes les réserves de la Nouvelle-Écosse possèdent un centre de santé communautaire.

- Centre de santé Acadia (réserve Gold River et Yarmouth)
Téléphone : 902-627-1245
- Centre de santé Afton-Paq'tnkek
Téléphone : 902-386-2048
- Annapolis Valley First Nation Health Centre
Téléphone : 902-538-1444
- Centre de santé Bear River First Nation
Téléphone : 902-467-4197
- Centre médical Chapel Island
Téléphone : 902-535-2961
- Centre de santé Eskasoni
Téléphone : 902-379-3200
- Glooscap First Nation
Téléphone : 902-684-9788
- Centre de santé Indian Brook
Téléphone : 902-758-4507

- Clinique de bien-être Membertou-Mawpltu
Welo'ltimkew'kuom
Téléphone : 902-564-6466
- Centre de santé Millbrook
Téléphone : 902-895-9468
- Centre de santé Pictou Landing
Téléphone : 902-752-0085

Familles à naissances multiples

- Parents of Multiple Births Association
Téléphone : 902-435-3403
Site Web : www.pomba.ca

Familles d'immigrés et nouveaux arrivants

- Services d'intégration et d'établissement des immigrants (ISIS)
Programme de soutien aux familles de nouveaux arrivants
6960 Mumford Road, bureau 2120, Halifax
Téléphone : 902-423-3607
Site Web : www.isisns.ca

Ressources sur la sécurité alimentaire

- Le site FightBac offre de nombreuses informations sur la manipulation et la conservation des aliments.
Site Web : www.canfightbac.org/fr/default.aspx
- Le site d'Agriculture et Agroalimentaire Canada propose de nombreuses informations sur la consommation des fruits de mer.
Site Web : www.seafoodcanada.gc.ca/health/
- Le site de Santé Canada propose de nombreuses informations sur les taux de mercure dans le poisson et les fruits de mer.
Site Web : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/chem-chim/environ/merc/cons-adv-etud-fra.php

Ressources sur le jeu

- Assistance téléphonique pour le jeu compulsif
Téléphone : 1-888-347-8888 (sans frais)
Site Web : www.youarenotalone.ca
- Services de prévention et de traitement des dépendances
Site Web : www.gov.ns.ca/hpp/addictions

Ressources LGBTQ

- The Rainbow-Playtime group
Pour vous joindre à ce groupe, veuillez contacter Terrah Keener.
Courriel : keener.lacroix@ns.sympatico.ca

Brochures pour les parents d'enfants LGBTQ :

Site Web : www.familyservicetoronto.org/programs/lgbt/brochures.html

Brochure sur la façon de parler de votre orientation sexuelle à vos enfants :

Site Web : www.amllma.org/docs/an_homoparentalite.pdf

Bibliothèques

Bibliothèques régionales :

Site Web : www.library.ns.ca

- South Shore Regional Library
Téléphone : 902-543-2548 ou 1-877-455-2548 (sans frais)
- Western Counties Regional Library
Téléphone : 902-742-2486
- Annapolis Valley Regional Library
Téléphone : 902-665-2995
- Colchester-East Hants Regional Library
Téléphone : 902-895-0235
Dans les provinces de l'Atlantique : 1-888-632-9088 (sans frais)
- Cumberland Regional Library
Téléphone : 902-667-2135
- Pictou-Antigonish Regional Library
Téléphone : 1-866-779-7761 (sans frais)
- Eastern Counties Regional Library
Téléphone : 902-747-2597
- Cape Breton Regional Library
Téléphone : 902-562-3279
- Halifax Public Libraries
Téléphone : 902-490-5744

Ressources sur la sécurité

- Child Safety Link
Téléphone : 902-470-6496 ou 1-866-288-1388
(sans frais)
Site Web : www.childsafetylink.ca
(Information disponible en français en cliquant sur « français ». Faites une visite virtuelle d'une maison sécuritaire. Cliquez sur « Parents », puis sur « Sécurité à domicile »)
- Sécurité des produits de consommation
(Pour obtenir des informations sur les rappels de produits)
Téléphone : 1-866-662-0666 (sans frais)
Site Web : www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/advisories-avis/index_f.html
- Santé Canada
(Pour obtenir des informations sur la peinture à base de plomb)
Site Web : www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/prod/paint-peinture-fra.php
- Centre anti-poison régional du IWK
(Pour les cas non urgents et pour obtenir des informations sur les poisons)
Téléphone : 1-800-565-8161 (sans frais)
Dans la MRH : 902-470-8161
Urgences : 911
- SécuritéJeunes Canada
Site Web : www.securijeunescanada.ca
- Transports Canada
(Pour obtenir des informations sur les sièges de voiture)
Téléphone : 1-800-333-0510 (sans frais)
Site Web : www.tc.gc.ca/securiteroutiere
(Cliquez sur « Sécurité des enfants »)
- La Croix Rouge – Nouvelle-Écosse
Téléphone : 902-463-5646 ou 1-888-577-7267 (sans frais)
Site Web : www.croixrouge.ca

Ressources sur la santé sexuelle

- Centre de santé sexuelle du Cape Breton
150, rue Bentinck, Sydney
Téléphone : 902-539-5158
Site Web : www.capebreton.cfsh.info
- Centre de santé sexuelle d'Halifax
201-6009, rue Quinpool (2^e étage), Halifax
Téléphone : 902-455-9656
Site Web : www.hshc.ca
- Centre de santé sexuelle du comté de Pictou
35, rue Riverside, New Glasgow
Téléphone : 902-755-4647
Site Web : www.pictoucounty.cfsh.info
- Centre de santé sexuelle du comté de Cumberland
11 Elmwood Drive, Amherst
Téléphone : 902-667-7500
Site Web : www.cumberlandcounty.cfsh.info
- Centre de santé sexuelle du comté de Lunenburg
4, rue Hillcrest, bureau 8, Bridgewater
Téléphone : 902-527-2868
Site Web : www.lunco.cfsh.info
- Centre de santé sexuelle de Sheet Harbour
17 Behie Road, Sheet Harbour
Téléphone : 902-885-2789
Site Web : www.sheetharbour.cfsh.info
- The Red Door – Adolescent Health and Support Centre
(Ce centre offre des services aux personnes de 30 ans et moins)
150, rue Park, Kentville
Téléphone : 902-679-1411
Site Web : www.thereddoor.ca
- Centre de santé sexuelle de Yarmouth
12, rue Cumberland, Yarmouth
Site Web : www.tricountywomenscentre.org

Ressources sur le tabagisme

- Téléassistance pour fumeurs
Téléphone : 1-877-513-5333 (sans frais)
Site Web : www.smokershelpline.ca

- Smoke-free Around Me
Site Web : www.smokefreearoundme.ca
- Pregnets
Site Web : www.pregnets.ca
- Services de prévention et de traitement des dépendances
Site Web : www.gov.ns.ca/hpp/addictions

Services pour les femmes

Foyers de transition

Le site Web de la Transition House Association of Nova Scotia (www.thans.ca) offre un certain nombre d'informations sur la violence familiale et contient des liens vers les foyers de transition de la Nouvelle-Écosse.

Vous pouvez également contacter la Transition House Association par téléphone au 902-429-7287.

Dans les communautés

Amherst

- Autumn House
Téléphone : 902-667-1344
Ligne d'aide et d'écoute téléphonique : 902-667-1200 (appels à frais virés acceptés)

Antigonish

- Naomi Society
Téléphone : 902-863-3807
Lignes d'écoute téléphonique : Local : 863-3807
Pendant les fins de semaine : 867-4229

Bridgewater

- Harbour House
Téléphone : 902-543-3665
Lignes d'écoute téléphonique : Local : 543-3999
Sans frais : 1-888-543-3999

Digby et comté de Digby

- Juniper Digby Outreach Services
Téléphone : 902-245-4789
Ligne d'écoute téléphonique : 902-245-4789

Halifax

- Bryony House
Téléphone : 902-429-9001
Ligne d'écoute téléphonique : 902-422-7650 (appels à frais virés acceptés)

Kentville

- Chrysalis House
Téléphone : 902-679-6544
Lignes d'écoute téléphonique : Local : 679-1922
Sans frais : 1-800-264-8682

New Glasgow

- Tearmann House
Téléphone : 902-928-0774
Lignes d'écoute téléphonique : Local : 752-0132
Sans frais : 1-888-831-0330

Port Hawkesbury

(comté de Richmond et d'Inverness, ville de Port Hawkesbury)

- Leaside Transition House
Téléphone : 902-625-1990
Lignes d'écoute téléphonique : Local : 625-2444
Sans frais : 1-800-565-3390

Sydney

(Sydney, comté du Cap-Breton et de Victoria)

- Cape Breton Transition House
Téléphone : 902-562-3864
Lignes d'écoute téléphonique : Local : 539-2945
Sans frais : 1-800-563-2945

Truro

- Third Place
Téléphone : 902-893-4844
Lignes d'écoute téléphonique : Local : 893-3232
Sans frais : 1-300-565-4878

Yarmouth

- Juniper House
Téléphone : 902-742-4473
Lignes d'écoute téléphonique : Local : 742-8689
Sans frais : 1-800-266-4087

Foyers de transition pour les Premières nations

Millbrook

- Mi'kmaq Family Healing Services
Mainland Nova Scotia
Téléphone : 893-8483
Lignes d'écoute téléphonique : Local : 863-8434
Sans frais : 1-800-565-4741

Waycobah

- Waycobah Family Healing Services
Cape Breton Island
Téléphone : 756-2922
Lignes d'écoute téléphonique :
Local : 756-3440
Sans frais : 1-800-565-3440

Centres pour femmes

Antigonish

- Centre de ressources pour les femmes d'Antigonish
219, rue Main, bureau 204, Kirk Place, Antigonish
Téléphone : 902-863-6221

Bridgetown

- The Women's Place
38, rue Queen, Bridgetown
Téléphone : 902-665-5166

Municipalité régionale d'Halifax

- Dalhousie Women's Centre
6286, rue South, Halifax
Téléphone : 902-494-2432

Lunenburg

- Second Story Women's Centre
22, rue King, Lunenburg
Téléphone : 902-543-1315

New Glasgow

- Pictou County Women's Centre
503, rue Frederick, New Glasgow
Téléphone : 902-755-4647

Sheet Harbour

- LEA Place Women's Centre
22709, route 7, Sheet Harbour
Téléphone : 902-885-2668

Sydney

- Every Woman's Centre
102, rue Townsend, Sydney
Téléphone : 902-567-1212

Truro

- Central Nova Women's Resource Centre
535, rue Prince, Truro
Téléphone : 902-895-4295

Yarmouth

- Tri-County Women's Centre
238, rue Main, Yarmouth
Téléphone : 902-742-0085

Groupes pour femmes

Acadiennes et francophones

- Fédération des femmes acadiennes de la Nouvelle-Écosse
Site Web : www.ffane.ca
Téléphone : 902-433-2088

Premières nations

- Nova Scotia Native Women's Association (Truro)
Téléphone : 902-893-7402
Site Web : www.nsnwa.tripod.com

Ressources supplémentaires

- Base de données des programmes de littératie pour les familles
Pour trouver le programme de littératie le plus proche de chez vous, visitez le site www.nald.ca/familits/survey
- Invest in Kids
Site Web : www.investinkids.ca
- Jeunesse j'écoute
Téléphone : 1-800-668-6868 (français et anglais, du lundi au vendredi)
Site Web : www.jeunessejecoute.ca

Merci!.....80

Merci!



Merci!

Le ministère de la Promotion et de la Protection de la santé remercie les nombreuses personnes qui ont pu participer à la rédaction de ce guide grâce à leur engagement à l'égard des mères, des bébés et des familles de la province. Leurs conseils, avis et soutien ont rendu la création de ce guide possible.

Nous souhaitons, en particulier, remercier le Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale dont le travail a été essentiel pour la création de la série *Tendres soins*.

Nous tenons également à remercier toutes celles et ceux qui ont contribué au travail fait par le Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale :

- Marika Lathem, spécialiste du développement de la petite enfance/approche communautaire, ministère des Services communautaires
- Alana Baxter, agente du programme d'administration, Services pour les familles et la jeunesse, ministère des Services communautaires
- Fran Gorman, infirmière de la santé publique, Services de la santé publique, régies régionales de la santé South Shore, Southwest et Annapolis Valley
- Rita MacAulay, nutritionniste en santé publique, Services de la santé publique, régie régionale de la santé Capital
- Donna Malone, consultante, Programme d'action communautaire pour les enfants (PACE) et Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP), Agence de la santé publique du Canada
- Deanna Macdonald, coordonnatrice régionale de la prévention, bureau de New Glasgow, ministère des Services communautaires
- Darlene McInnis, coordonnatrice régionale de la prévention, bureau régional de l'est, ministère des Services communautaires
- Pauline Raven, consultante en photographie

- Geneviève Flynn, spécialiste des ressources, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Alice de la Durantaye, travailleuse communautaire, programme *Partir du bon pied*, régie régionale Southwest Nova
- Diane Chiasson, infirmière de la santé publique, régies régionales de la santé Guysborough Antigonish Strait et Cape Breton

Groupes de discussion

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les parents qui ont participé aux groupes de discussion pour l'examen des versions préliminaires du guide *Tendres soins : Parents et familles*, notamment pour avoir su partager leurs expériences et leurs idées.

- ESP (Extra Support for Parents) Group, Bayers Westwood Family Resource Centre, Halifax
- Cape Breton Family Place, Sydney
- Parent's Place Family Resource Centre, Yarmouth
- Kids First Family Resource Centre, Guysborough
- Dartmouth Family Centre, Dartmouth
- Maggie's Place Family Resource Centre, Truro
- Maggie's Place Family Resource Centre, Amherst
- Supportive Housing for Young Mothers Advisory Board, Halifax
- East Preston Family Resource Centre, East Preston
- Native Council of Nova Scotia, Liverpool
- Centre de santé de Clare, Meteghan Centre

Lecture critique

Nous remercions nos examinateurs qui ont généreusement donné de leur temps et nous ont fait profiter de leurs connaissances en examinant le contenu du présent livre.

- Michelle Amero, coordonnatrice du programme alimentation saine, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Heather Christian, directrice du Healthy Development Responsibility Centre, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Janelle Comeau, directrice du département des professions de la santé, coordonnatrice du baccalauréat en service social
- Carolyn d'Entremont, directrice, Maggie's Place (Cumberland)
- Maren Dietze, Reg. Midwife (sage-femme autorisée, UK) B.A.
- Doris Gillis, candidate au programme de doctorat, University of Nottingham, membre de l'IRSC, professeure agrégée, département de nutrition humaine, Université St Francis Xavier
- Krista Jangaard, M.D., coordonnatrice des services néonataux, Nova Scotia Reproductive Care Program
- Michelle LeDrew, directrice de la promotion de la santé et évaluatrice de la National Baby Friendly Initiative, Services de la santé publique, région régionale de la santé Capital
- Joanne MacDonald, M.D., directrice des services cliniques, santé mentale de la reproduction, IWK Health Services
- Steve Machat, directeur, Lutte contre le tabagisme, ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse
- Hillary Marentette, coordonnatrice des doulas bénévoles, Single Parent Centre, Spryfield
- Heather McKay, spécialiste de la promotion de la santé, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Patricia Millar, responsable bénévole pour la Ligue la Leche Canada, Dartmouth, Nouvelle-Écosse

- Kim Mundle, spécialiste de la sécurité des sièges pour voitures, Child Safety Link, IWK Health Centre
- Judith Purcell, coordonnatrice des services de prévention, Cancer Care Nova Scotia
- Dan Steeves, spécialiste de la nicotine, Services de prévention et de traitement des dépendances de la région Capital
- Gaynor Watson-Creed, M.D., médecin-hygiéniste, Services de la santé publique, région régionale de la santé Capital
- Tracey Williams, M.D., pédiatre, région régionale de la santé Colchester East Hants

Nous remercions tout particulièrement les 30 familles néo-écossaises bénévoles dont les photos paraissent dans le présent livre.

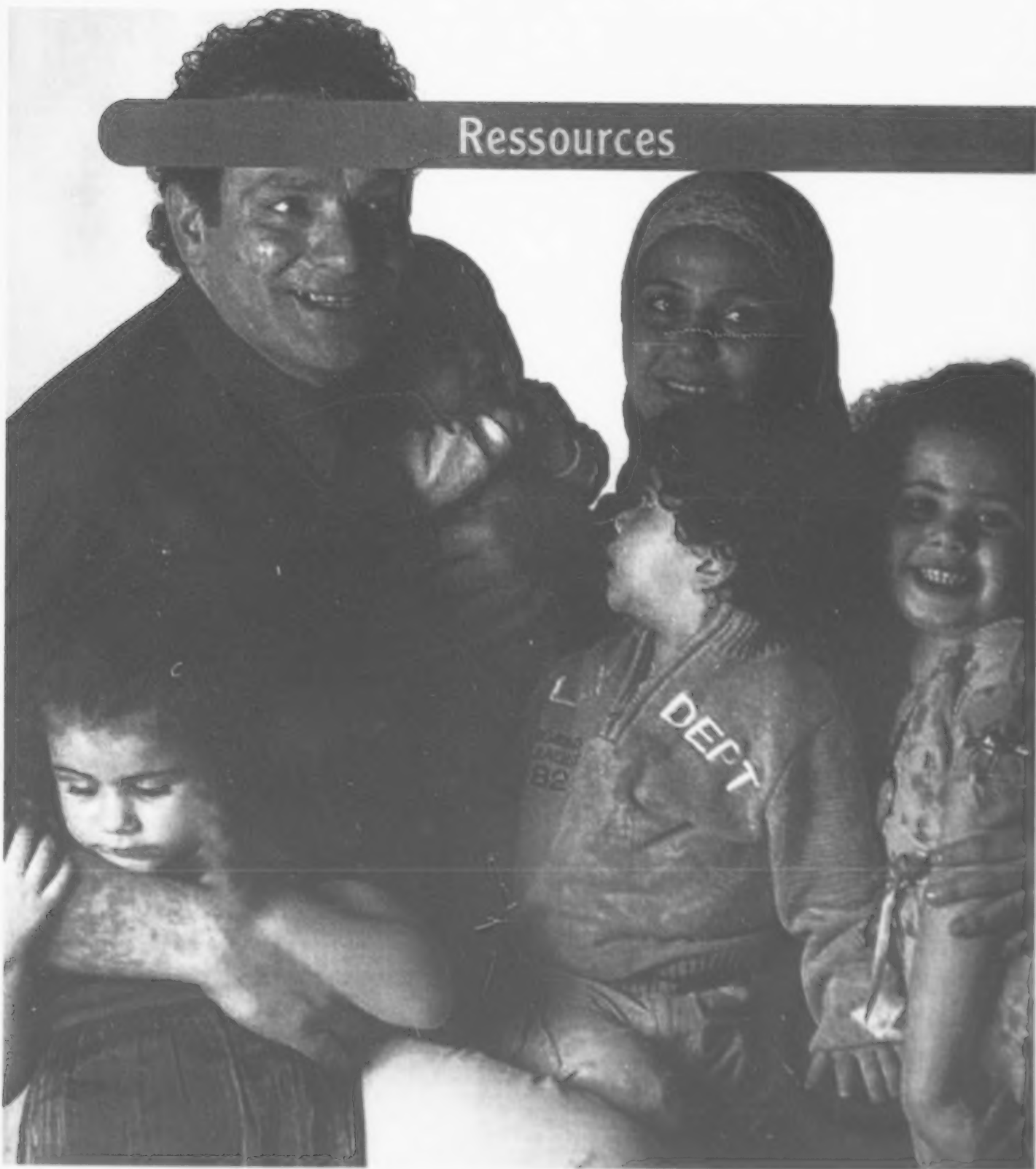


Merci!

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

Protégeons nos enfants : Un guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents

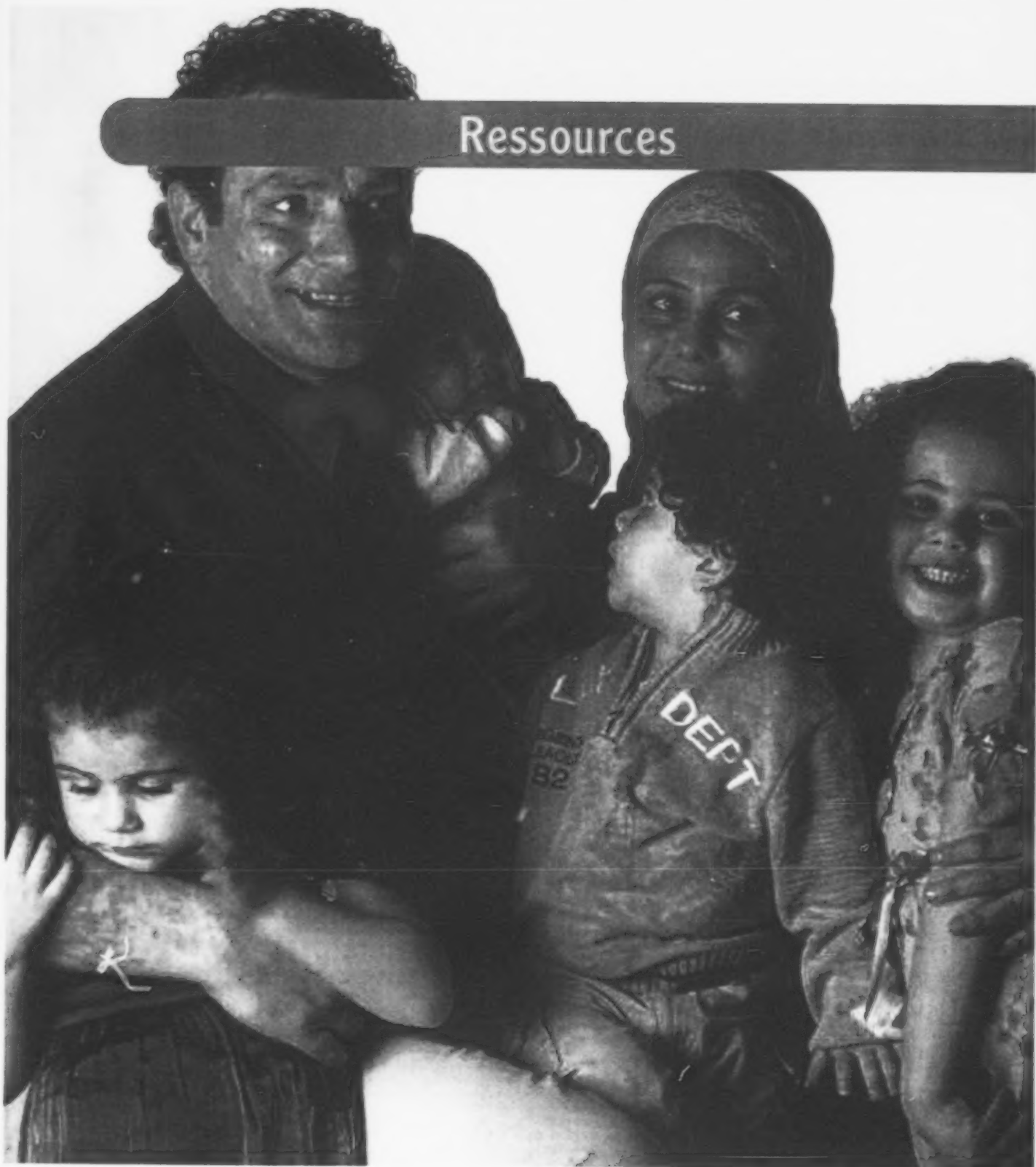
Ressources



Bien manger avec le Guide alimentaire canadien

Protégeons nos enfants : Un guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents

Ressources







Santé
Canada

Health
Canada

Votre santé et votre
système, notre priorité

Your health and
safety, our priority

Bien manger
avec le
**Guide alimentaire
canadien**



Canada

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour

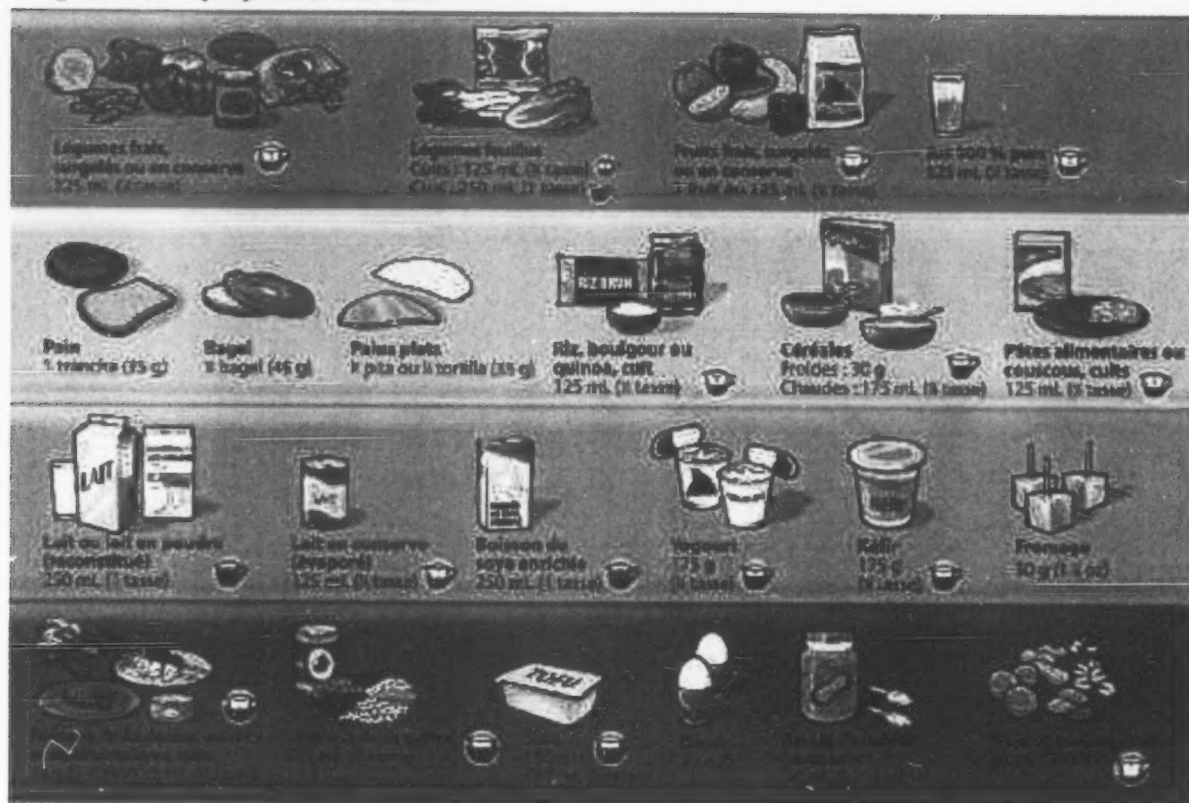
Âge (ans) Sexe	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50			
	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Femmes	Femmes	Hommes
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le Guide alimentaire canadien et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?
Regardez les exemples présentés ci-dessous.



Huiles et autres matières grasses

- Consommer une portion par jour, c'est à dire de 30 à 45 ml, (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utiliser des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisir des margarines molles riches en lipides saturés et trans.
- Limiter votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.



**Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire...
partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !**

- **Mangez au moins un légume, vert foncé et un légume orange chaque jour.**
Choisissez des légumes surgelés comme le brocoli, les pois chiches, les carottes.
Demandez des légumes surgelés comme les tomates, les asperges, l'ail et les pois chiches.
- **Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**
Choisissez des légumes surgelés à la vapeur, sautés ou sous pression.
- **Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.**

- **Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.**

Intégrez une variété de grains entiers comme l'avoine, le riz, le blé, le seigle et le sarrasin.
Préparez des pains à grains entiers, du gruau de blé, des céréales de blé entier.

- **Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.**

Comparez les étiquettes de la valeur nutritive de la même portion des produits céréaliers pour faire des choix sains.
Apprenez le vrai goût des produits céréaliers. Utilisez les quantités de sucre ou de sel que vous aimez.

- **Servez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.**

Intégrez du lait ou du lait écrémé par jour dans vos repas et collations.
Ajoutez des produits de lait comme du lait ou du lait écrémé dans vos plats.

- **Choisissez des substituts de lait plus faibles en matières grasses.**

Remplacez les produits de lait comme le lait entier par du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.



Savourez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.



Buvez de l'eau pour éteindre votre soif !
Buvez de l'eau régulièrement. L'eau éteint bien la soif sans ajouter de calories. Buvez-en davantage lorsque il fait chaud ou que vous êtes très actif.

* Selon le Guide alimentaire canadien, il est recommandé de consommer au moins 6 à 8 verres d'eau par jour. Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour plus de détails.

Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

Enfants

Le premier le stade d'éducation est celui des enfants, pendant lequel ils se développent physiquement.

Même si l'enfant apprend à marcher, les parents ont toujours besoin de le surveiller pour qu'il ne se blesse pas.

Surveiller la consommation de sucre et d'acides gras.

Ne pas donner de médicaments à l'enfant sans la prescription d'un médecin. L'enfant ne doit pas être exposé à des produits chimiques dangereux.

Surveiller la consommation de sucre et d'acides gras.



Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes peuvent devenir enceintes. Les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent prendre une supplémentation supplémentaire de vitamine B12 pendant toute la grossesse. Les femmes enceintes doivent s'assurer que leurs aliments contiennent suffisamment de vitamine B12 pour leur bébé. Les femmes enceintes doivent également s'assurer que leur bébé reçoit suffisamment de vitamine B12.

Les femmes enceintes doivent également s'assurer que leur bébé reçoit suffisamment de vitamine B12. Les femmes enceintes doivent également s'assurer que leur bébé reçoit suffisamment de vitamine B12.

Voici des exemples :

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Manger un fruit ou une légumes.

Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les hommes et femmes de plus de 50 ans doivent prendre une supplémentation supplémentaire de vitamine B12 pendant toute la vie.

On sait de mieux en mieux que les personnes de plus de 50 ans doivent prendre une supplémentation supplémentaire de vitamine B12.



Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?

Voici un exemple :



Salade de légumes et fruits avec du riz, un verre de lait et une portion comme dessert.

250 ml (1 tasse) de riz cuit, raves et légumes croquants

75 g (2 1/2 onces) de fromage râpé

250 ml (1 tasse) de lait

100 g (3 1/2 onces) de fruits

100 g (3 1/2 onces) de fruits

100 g (3 1/2 onces) de fruits

100 g (3 1/2 onces) de fruits

100 g (3 1/2 onces) de fruits

100 g (3 1/2 onces) de fruits

2 portions du Guide alimentaire de légumes et fruits

1 portion du Guide alimentaire de produits laitiers

2 portions du Guide alimentaire de produits céréaliers

une portion de votre apport quotidien en matières grasses

1 portion du Guide alimentaire de produits laitiers

1 portion du Guide alimentaire de produits laitiers

1 portion du Guide alimentaire de produits laitiers

1 portion du Guide alimentaire de produits laitiers

1 portion du Guide alimentaire de produits laitiers

Mangez bien et soyez actif chaque jour !

Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- et enfin, plus de plaisir à vivre.

Soyez actif

La pratique quotidiennement de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

Le Guide d'activité physique conseille aux adultes d'effectuer de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Il recommande aux enfants et aux jeunes d'en accumuler au moins 60 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de faire toutes les activités au même moment. Les adultes peuvent accumuler des séances d'au moins 10 minutes, tandis que les enfants et les jeunes peuvent accumuler des séances de 5 minutes.

Commencez doucement, puis augmentez progressivement.

Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le Guide alimentaire canadien, d'ici à 2010.

- Consommer des portions et des types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments riches en calories, lipides, sucre ou sel (selon les besoins), notamment les aliments transformés, gras, sucrés et salés, et limiter la consommation d'aliments riches en calories, lipides, sucre ou sel (selon les besoins), notamment les aliments transformés, gras, sucrés et salés.

Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et de sucre, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'ingrédients indiquées correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

Limitez votre consommation de lipides totaux

Essayez d'être conscient de la valeur nutritive des aliments que vous choisissez de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus sains et moins gras.

Valeur nutritive

Par 100 ml (10 g)	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

Commencez dès aujourd'hui...

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les jours. Cela peut vous aider à contrôler votre poids tout au long de la journée.
- ✓ Marchez avec un sac à dos le poids recommandé de l'école avant d'aller à l'école. Remplacez les escaliers, etc.
- ✓ Choisissez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Utilisez les escaliers d'un bâtiment plutôt que l'ascenseur.
- ✓ Essayez de marcher pendant 10 minutes avant de commencer votre journée.
- ✓ Essayez de marcher pendant 10 minutes avant de commencer votre journée.
- ✓ Essayez de marcher pendant 10 minutes avant de commencer votre journée.
- ✓ Essayez de marcher pendant 10 minutes avant de commencer votre journée.

Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le Guide alimentaire canadien en ligne : www.nutritioncanada.gc.ca/guidealimentaire

ou contactez-nous :

Publicitaire
Société Canadienne
Ottawa, Ontario K1A 0N1
Canada (pour les renseignements)
Tél. : 1-800-225-6709
Téléc. : (613) 941-5300
ATS : 1-800-267-1243

Also available in English under the title
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible
sur papier et sur disque, en gros caractères,
sur braille et en braille.

Protégeons nos enfants

Un guide sur les sièges d'auto à l'intention des parents



Le choix et l'utilisation d'un siège d'auto convient à votre enfant.



SÉCURITÉ D'ABORD

Cette brochure vous explique comment installer des sièges d'auto dans votre propre voiture, fourgonnette, camionnette ou VUS.

N'oubliez pas que votre enfant devrait être assis dans un siège correctement installé lorsqu'il ou elle est en voiture.
PEU IMPORTE la voiture – qu'il s'agisse d'un taxi, de la voiture des grands-parents ou de celle de la gardienne.

Veuillez noter : Dans cette brochure, le mot « voiture » s'entend des voitures, des fourgonnettes, des camionnettes et des VUS.

Le choix et l'utilisation d'un siège d'auto qui convient à votre enfant

Ce sont les collisions de voitures, plus que toute autre chose, qui tuent et blessent le plus d'enfants. Lorsque vous utilisez correctement le bon siège d'auto, vous pouvez réduire de 70 pour cent le risque que votre enfant soit blessé ou tué. Les sièges d'auto et les sièges d'appoint sauvent des vies.

Pour qu'un siège d'auto protège votre enfant :

- ☐ Vous devez utiliser un siège qui répond aux critères de sécurité de Transports Canada. Un siège sûr portera le symbole qui figure à droite.
- ☐ Si vous utilisez un siège d'auto usagé ou qui n'est pas récent, assurez-vous :
 - qu'il n'a pas plus de 6 à 8 ans;
 - qu'il n'a jamais été dans une voiture impliquée dans un accident;
 - qu'il n'est pas plus vieux que la date d'expiration du fabricant;
 - de communiquer avec le fabricant s'il n'y a pas de date d'expiration gravée dans le plastique.
- ☐ Vous devez choisir un siège qui convient à l'âge et à la taille de votre enfant.
- ☐ Vous devez installer le siège correctement dans votre voiture.
- ☐ Vous devez toujours attacher commodément votre enfant dans son siège.

Une fois que vous aurez choisi le siège d'auto qui convient à l'âge et à la taille de votre enfant, servez-vous des listes de vérification contenues dans ce livret pour vous assurer que :

- vous avez installé correctement le siège dans votre voiture;
- vous attachez correctement votre enfant dans le siège.

À mesure qu'ils grandissent, les enfants ont besoin de sièges d'auto différents. Ne soyez pas pressés de changer de siège. Vérifiez à ce que votre enfant soit suffisamment vieux et suffisamment grand pour être en sécurité dans un nouveau siège.



Recherchez ce symbole de sécurité.

SÉCURITÉ D'ABORD!



Ne prenez **jamais** la route avec un bébé ou un enfant dans vos bras ou assis sur vos genoux.

Ne laissez **jamais** un enfant seul dans une voiture.

Les objets qui sont dans la voiture peuvent voler et blesser quelqu'un lors d'une collision ou d'un arrêt soudain. Veillez à ce que tous les objets soient attachés ou rangés dans le coffre.

Table des matières



L'endroit le plus sûr dans la voiture 4



Types de sièges d'auto 6



Siège de bébé orienté vers l'arrière 8

Les bébés ont besoin d'un siège de bébé orienté vers l'arrière, de la naissance jusqu'à ce qu'ils aient **AU MOINS un an et qu'ils pèsent AU MOINS 10 kg (22 livres)**. Certains sièges peuvent être orientés vers l'arrière jusqu'à ce que votre bébé pèse de 13,5 kg à 18 kg (30 à 35 livres).



Siège d'enfant orienté vers l'avant 12

Les bébés peuvent passer à un siège d'enfant orienté vers l'avant lorsqu'ils ont au moins un an, ou le pèsent plus de 10 kg (22 livres) et qu'ils peuvent marcher par eux-mêmes. Un siège de ce type leur conviendra jusqu'à ce qu'ils pèsent 18 kg (40 livres). Certains sièges orientés vers l'avant peuvent être utilisés avec des courroies de harnais jusqu'à ce que l'enfant pèse entre 22 kg et 30 kg (48 et 65 livres).



Siège d'appoint 16

Les enfants peuvent passer à un siège d'appoint lorsqu'ils pèsent plus de 18 kg (40 livres). Ils doivent aussi avoir au moins 4 ans. Il est fortement recommandé que les enfants utilisent un siège d'appoint jusqu'à ce qu'ils mesurent 145 cm (4 pi 9 po).



Ceinture de sécurité 18

Les enfants sont prêts à utiliser une ceinture de sécurité lorsqu'ils mesurent AU MOINS 145 cm (4 pi 9 po). Ils doivent être suffisamment grands pour que leurs jambes pendent au bout de la banquette lorsqu'ils sont assis bien droit.

Pour en savoir plus 20



SÉCURITÉ D'ABORD

Lorsque vous achetez un siège d'auto :

- **Lisez et suivez les instructions fournies avec le siège.** Chaque marque peut comporter de légères différences par rapport aux autres. Un livre d'instructions accompagnera chaque siège.
- **Envoyez la carte de garantie** lorsque vous achetez un siège d'auto. Le fabricant pourra ainsi vous informer en cas de rappels ou de problèmes concernant votre siège.
- **Consultez Transports Canada** pour savoir si le siège que vous prévoyez utiliser a fait l'objet de rappels. Vous trouverez les coordonnées de Transports Canada à la page 20.

L'endroit le plus sûr dans la voiture



La banquette arrière est le meilleur endroit où assise votre enfant. Même lorsqu'il n'a plus besoin d'un siège d'auto ou d'un siège d'appoint, c'est sur la banquette arrière que votre enfant est le plus en sécurité jusqu'à ce qu'il ait 13 ans.

Si l'aménagement de votre voiture le permet, le milieu de la banquette arrière est l'endroit le plus sûr. Ne placez pas un siège enfant vers l'avant devant un airbag latéral.



Si vous devez placer le siège de votre enfant près d'une portière, enlevez tout ce qu'il peut y avoir entre le siège de l'enfant et la portière – jouets, couvertures, oreillers ou toute autre chose. Ces objets pourraient blesser l'enfant si le coussin gonflable latéral se déploie.

Si votre voiture n'a pas de banquette arrière...

Il n'est **jamais sécuritaire** pour un enfant d'être placé sur le siège avant d'un véhicule s'il n'y a pas de point d'ancrage pour la courroie de fixation du siège d'auto.

Les coussins gonflables sont dangereux pour les enfants.

- Il n'est **jamais sécuritaire** de mettre un siège orienté vers l'arrière devant un coussin gonflable activé.
- Si vous devez placer votre enfant sur la banquette avant, faites désactiver le coussin gonflable.

Pour savoir s'il est sécuritaire d'utiliser un siège d'auto sur la banquette avant de votre voiture :

- Consultez le manuel du propriétaire.
- Appelez le constructeur de votre véhicule automobile.
- Appelez Transports Canada. Vous trouverez les coordonnées de Transports Canada à la page 20.



Enlevez tout ce qu'il peut y avoir entre le siège de l'enfant et la portière – jouets, couvertures, oreillers ou toute autre chose.

Types de sièges d'auto

Sièges de bébé

Les bébés ont besoin d'un **siège de bébé orienté vers l'arrière**, de la naissance jusqu'à ce qu'ils aient au moins un an et qu'ils pèsent au moins 10 kg (22 livres).

Beaucoup de **sièges d'auto transformables** peuvent être orientés vers l'arrière jusqu'à ce que votre enfant pèse entre 13,5 kg et 16 kg (entre 30 et 35 livres). Vérifiez l'étiquette apposée sur le siège.



Siège de bébé orienté vers l'arrière



Siège d'auto transformable orienté vers l'arrière

Sièges d'enfant

Les bébés peuvent passer à un **siège d'enfant orienté vers l'avant** lorsqu'ils ont au moins un an et qu'ils pèsent plus de 10 kg (22 livres). Il est plus sûr pour votre bébé d'utiliser pendant plus longtemps un **siège d'auto transformable orienté vers l'arrière**.



Siège d'auto transformable orienté vers l'avant

Sièges d'appoint

Les enfants doivent peser au moins 18 kg (40 livres) pour utiliser un **siège d'appoint**. Ils doivent utiliser un siège d'appoint jusqu'à ce qu'ils aient 9 ans ou qu'ils mesurent 145 cm (4 pi 9 po). Ils doivent aussi avoir au moins 4 ans. Un siège d'appoint leur conviendra jusqu'à ce qu'ils aient 9 ans ou mesurent 145 cm (4 pi 9 po). Si vous utilisez un **siège d'appoint sans dossier**, assurez-vous que le dossier du siège de votre voiture est suffisamment haut pour protéger la tête de l'enfant.



Siège d'appoint à dossier élevé



Siège d'appoint sans dossier

Utilisation d'un siège de bébé orienté vers l'arrière



Siège de bébé orienté vers l'arrière



Siège d'auto transformable orienté vers l'arrière

Dès la naissance et jusqu'à ce qu'ils aient au moins un an et qu'ils pèsent au moins 10 kg (22 livres), les bébés ont besoin d'un siège de bébé orienté vers l'arrière. Les sièges orientés vers l'arrière offrent la meilleure protection pour la tête et le cou du bébé. Continuez à utiliser le siège orienté vers l'arrière jusqu'à ce que votre bébé marche de lui-même, qu'il soit plus vieux et plus lourd. Bien des bébés utilisent un siège de bébé avec une poignée à partir de la naissance puis passent à un siège transformable plus tard. Votre bébé peut prendre place dans un siège transformable orienté vers l'arrière jusqu'à ce qu'il pèse entre 13,5 kg et 15 kg (entre 30 et 35 livres). Consultez l'enquête apposée sur le siège. Il est acceptable que les pieds du bébé touchent le dossier qui lui fait face.

Les sièges orientés vers l'arrière doivent être inclinés vers l'arrière à un angle maximum de 45 degrés pour que la tête du bébé repose toujours sur le dossier. Consultez le manuel du propriétaire de votre siège d'auto pour savoir comment faire.

1. Installez le siège dans votre voiture

Les voitures construites à partir de septembre 2002 possèdent un système d'ancrage universel (SAU). Si vous utilisez ce système :

- ☐ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment utiliser le SAU de votre voiture. Dans la plupart des voitures, on ne peut pas utiliser le SAU au milieu de la banquette. Utilisez alors la ceinture de sécurité.
- ☐ Rattachez le siège du bébé au dispositif universel d'ancrage de votre voiture.
- ☐ Tirez la sangle du SAU pour qu'elle soit bien tendue. Le siège ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite. Il est toutefois normal que le haut du siège bouge.

Si vous utilisez un SAU, **n'utilisez pas** en même temps la ceinture de sécurité originale.

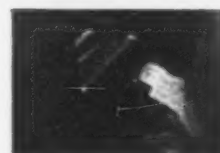
Si vous utilisez une ceinture sous-abdominale pour retenir le siège de bébé :

- ☐ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer un siège de bébé dans votre voiture en utilisant la ceinture de sécurité.
- ☐ Faites passer la ceinture de sécurité dans le parcours illustré sur le siège de bébé ou la base. Vous trouverez le parcours approprié dans les instructions qui accompagnent le siège d'auto. Bouclez la ceinture de sécurité.
- ☐ Poussez fermement vers le bas, avec votre genou, sur le siège ou la base, et tirez la ceinture pour qu'elle soit bien tendue.
- ☐ Vérifiez la ceinture de sécurité pour vous assurer qu'elle reste bien tendue. Si elle se relâche, resserrez-la. Détachez-la, tournez la boucle et bouclez-la à nouveau. Le siège d'auto ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite. Il est toutefois normal que le haut du siège bouge.

Si vous utilisez une ceinture de sécurité originale, **n'utilisez pas** en même temps le SAU.



Siège de bébé orienté vers l'arrière avec base



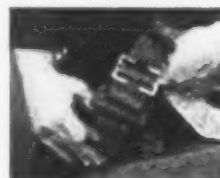
SAU



Siège de bébé orienté vers l'arrière sans base



Poussez fermement vers le bas avec votre main ou votre genou.



Pince de sécurité

Comment utiliser une pince de sécurité



Piez et passez dans la première fente.



Piez et passez dans la deuxième fente.



La pince de sécurité est plate et devrait ressembler à celle dans la photo.



Poussez fermement vers le bas avec votre main ou votre genou.

Parfois, une ceinture diagonale trop serrée peut faire pencher un siège de bébé. Dans ce cas, relâchez la ceinture diagonale. Utilisez une pince de sécurité pour maintenir la ceinture sous-abdominale en place.

Si vous utilisez la ceinture de sécurité ordinaire pour retenir le siège d'auto :

- ☐ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer un siège de bébé dans votre voiture en utilisant la ceinture de sécurité.
- ☐ Faites passer la ceinture de sécurité dans le parcours illustré sur le siège du bébé ou la base. Vous trouverez le parcours approprié dans les instructions qui accompagnent le siège d'auto. Bouclez la ceinture de sécurité.
- ☐ Tirez la ceinture diagonale jusqu'au bout, jusqu'à ce que vous entendiez un déclic. Relâchez-la. À mesure qu'elle se rétracte, poussez fermement **vers le bas**, avec votre genou, sur le siège ou la base. En même temps, tirez la ceinture diagonale **vers le haut** pour qu'elle se bloque et soit la plus tendue possible. Ce ne sont pas toutes les ceintures de sécurité qui se bloquent. Lorsque vous tirez la ceinture jusqu'au bout et que vous la relâchez, elle devrait se rétracter et se bloquer. Si vous pouvez la tirer, elle ne se bloque pas. Si les ceintures de sécurité de votre voiture ne se bloquent pas, vous devez utiliser une pince de sécurité pour maintenir le siège d'auto en place.
- ☐ Vérifiez la ceinture de sécurité pour vous assurer qu'elle reste bien tendue. Si elle se relâche, utilisez une pince de sécurité. Un siège d'auto ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite. Il est toutefois normal que le haut du siège bouge.

Si vous utilisez une ceinture de sécurité ordinaire, **n'utilisez pas** en même temps le SAU.

2. Placez votre bébé dans le siège

- ☐ Les sangles du harnais passent dans le siège d'auto comme le montrent les instructions. Choisissez l'ouverture qui est à la hauteur des épaules de votre enfant, ou légèrement en bas des épaules.
- ☐ L'attache à la poitrine se trouve à la hauteur des aisselles de l'enfant.
- ☐ Les sangles du harnais reposent sur les épaules du bébé.
- ☐ Les sangles du harnais sont bien serrées, ce qui veut dire qu'on ne peut passer qu'un seul doigt entre le harnais et la poitrine du bébé.
- ☐ Le harnais reste tendu lorsque vous tirez dessus.
- ☐ N'utilisez pas d'enveloppe de bébé ou de serre-tête qui n'était pas fourni avec le siège. Son utilisation pourrait ne pas être sécuritaire.



Un doigt sous le harnais



SÉCURITÉ D'ABORD!



Dans le cas de la plupart des sièges d'auto, la poignée de transport doit être abaissée lorsque le siège est utilisé dans une voiture. Lisez les instructions de votre siège de bébé pour vous assurer qu'il est sécuritaire de ne pas l'abaisser.

Si votre siège de bébé est muni d'un pare-soleil, consultez le livrelet d'instructions. Certains pare-soleil doivent être abaissés lorsque le siège est utilisé dans une voiture.

Utilisation d'un siège d'enfant orienté vers l'avant



Les bébés doivent avoir au moins un an et peser au moins 10 kg (22 livres) avant de passer à un siège orienté vers l'avant. Il n'y a rien qui presse. Il est plus prudent de continuer à utiliser un siège transformable orienté vers l'arrière jusqu'à ce que votre bébé marche de lui-même et qu'il soit plus vieux et plus lourd. Votre bébé peut prendre place dans un siège transformable orienté vers l'arrière jusqu'à ce qu'il pèse entre 13,5 kg et 16 kg (entre 30 et 35 livres). Il est acceptable que les pieds du bébé touchent le dossier qui lui fait face. Lorsque votre bébé passera à un siège orienté vers l'avant, il doit continuer à utiliser ce siège jusqu'à ce qu'il pèse au moins 18 kg (40 livres). Certains sièges de bébé orientés vers l'avant peuvent être utilisés avec ce sangles d'un harnais jusqu'à ce que votre enfant pèse entre 22 kg et 30 kg (entre 49 livres et 65 livres).

Avant d'installer le siège d'auto

Placez votre enfant dans le siège d'auto pour voir si les sangles du harnais lui conviennent. Les sangles du harnais devraient sortir d'une fente qui est à la hauteur des épaules de votre enfant ou légèrement au-dessus des épaules. Le manuel de votre siège d'auto vous explique comment ajuster les sangles du harnais.

1. Installez le siège dans votre voiture

Les voitures construites à partir de septembre 2002 possèdent un système d'ancrage universel (SAU). Si vous utilisez ce système :

- ☐ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment utiliser le SAU de votre voiture. Dans la plupart des voitures, on ne peut pas utiliser le SAU au milieu de la banquette. Utilisez alors la ceinture de sécurité.
- ☐ Rattachez le siège d'enfant au dispositif universel d'ancrage de votre voiture.
- ☐ Tirez sur la sangle du SAU pour qu'elle soit bien tendue. Le siège ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite.
- ☐ Attachez la courroie d'ancrage installée sur le siège d'enfant au bouton d'ancrage installé dans la voiture. Assurez-vous que la courroie d'ancrage est bien tendue. Si vous ne voyez pas de bouton d'ancrage dans votre voiture, consultez votre manuel du propriétaire pour savoir où il est.

Si vous n'avez pas un SAU, **n'utilisez pas** en même temps la ceinture de sécurité originale.

Si vous utilisez une ceinture sous-abdominale pour retenir le siège de bébé :

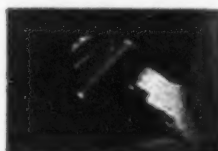
- ☐ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer un siège d'enfant orienté vers l'avant dans votre voiture en utilisant la ceinture de sécurité.
- ☐ Faites passer la ceinture de sécurité dans le parcours illustré sur le siège d'auto. Vous trouverez le parcours approprié dans les instructions qui accompagnent le siège d'auto. Bouclez la ceinture de sécurité.
- ☐ Poussez fermement vers le bas, avec votre genou, sur le siège ou la base et tirez la ceinture pour qu'elle soit bien tendue.
- ☐ Verrouillez la ceinture de sécurité pour vous assurer qu'elle est bien bloquée et qu'elle ne peut pas bouger. Si la ceinture bouge, utilisez une pièce de sécurité. Le siège d'auto ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite.



Pièce de sécurité



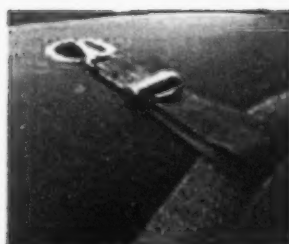
Siège d'auto orienté vers l'avant



SAU



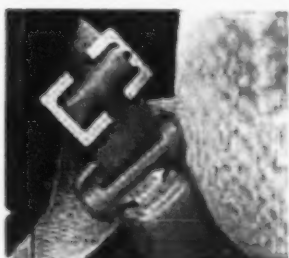
Poussez fermement vers le bas sur le siège et tirez la ceinture pour qu'elle soit bien tendue.



Ancrage d'attache



Poussez fermement vers le bas avec votre genou.



Pince de sécurité

- ☐ Attachez la courroie d'ancrage installée sur le siège d'enfant au bouton d'ancrage installé dans la voiture. Assurez-vous que la courroie d'ancrage est bien tendue. Si vous ne voyez pas de bouton d'ancrage dans votre voiture, consultez votre manuel du propriétaire pour savoir où il est. S'il n'y a pas de bouton d'ancrage dans votre voiture, un mécanicien pourra peut-être en installer un.

Si vous utilisez une ceinture de sécurité ordinaire, **n'utilisez pas** en même temps le SAU.

Si vous utilisez la ceinture de sécurité ordinaire pour retenir le siège d'auto :

- ☐ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer dans votre voiture un siège d'enfant orienté vers l'avant en utilisant la ceinture de sécurité.
- ☐ Faites passer la ceinture de sécurité dans le parcours illustré sur le siège ou la base. Vous trouverez le parcours approprié dans les instructions qui accompagnent le siège d'auto. Bouclez la ceinture de sécurité.
- ☐ Tirez la ceinture diagonale jusqu'au bout, jusqu'à ce que vous entendiez un clic. Relâchez-la. À mesure qu'elle se rétracte, poussez fermement **vers le bas**, avec votre genou, sur le siège ou la base. En même temps, tirez la ceinture diagonale **vers le haut** pour qu'elle se bloque et soit le plus tendue possible. Ce ne sont pas toutes les ceintures de sécurité qui se bloquent. Lorsque vous tirez la ceinture jusqu'au bout et que vous la relâchez, elle devrait se rétracter et se bloquer. Si vous pouvez la tirer, elle ne se bloque pas. Si les ceintures de sécurité de votre voiture ne se bloquent pas, vous devez utiliser une pince de sécurité pour maintenir le siège d'auto en place. Consultez la section *Comment utiliser une pince de sécurité* à la page 10.
- ☐ Vérifiez la ceinture de sécurité pour vous assurer qu'elle est bien bloquée et qu'elle ne peut pas bouger. Si la ceinture bouge, utilisez une pince de sécurité. Le siège d'auto ne devrait pas bouger de plus de 2,5 cm (1 pouce) vers la gauche ou vers la droite.
- ☐ Attachez la courroie d'ancrage installée sur le siège d'enfant au bouton d'ancrage installé dans la voiture. Assurez-vous que la courroie d'ancrage est bien tendue. Si vous ne voyez pas de bouton d'ancrage dans votre voiture, consultez votre manuel du propriétaire pour savoir où il est. S'il n'y a pas de bouton d'ancrage dans votre voiture, un mécanicien pourra peut-être en installer un.

Si vous utilisez une ceinture de sécurité ordinaire, **n'utilisez pas** en même temps le SAU.

2. Placez votre enfant dans le siège

- ☐ Les sangles du harnais passent dans le siège d'auto comme le montrent les instructions. Les sangles doivent se trouver à la hauteur des épaules de votre enfant ou légèrement au-dessus des épaules.
- ☐ L'attache à la poitrine se trouve à la hauteur des aisselles de l'enfant.
- ☐ Les sangles du harnais reposent sur les épaules de l'enfant.
- ☐ Les sangles du harnais sont bien serrées, ce qui veut dire qu'on ne peut passer qu'un seul doigt entre le harnais et la poitrine de l'enfant.
- ☐ Le harnais reste tendu lorsque vous tirez dessus.



Un doigt sous le harnais

Adapté de *Safe for School* par Steve Ross, Ontario Health Report



Utilisation d'un siège d'appoint

SÉCURITÉ D'ABORD!

Lorsque le siège d'appoint n'est pas occupé, bouclez-le en place ou enlevez-le de la voiture. Un siège d'appoint qui n'est pas bien attaché pourrait se déplacer lors d'un arrêt soudain ou d'une collision.



Les enfants peuvent passer à un siège d'appoint lorsqu'ils pèsent au moins 18 kg (40 livres). Toutefois, rien ne presse. Il est plus prudent d'attendre que votre enfant ait au moins 4 ans. Certains sièges peuvent être utilisés avec les courroies d'un harnais jusqu'à ce que votre enfant pèse entre 22 kg et 30 kg (entre 48 et 65 livres). **Selon la loi, les enfants doivent utiliser un siège d'appoint jusqu'à ce qu'ils aient 9 ans ou qu'ils mesurent 145 cm (4 pi 9 po).** Il est plus prudent pour un enfant de continuer à utiliser un siège d'appoint jusqu'à ce qu'il mesure 145 cm (4 pi 9 po), même s'il a plus de 9 ans. Si l'enfant pèse plus que la limite de poids d'un siège d'appoint mais qu'il mesure moins de 145 cm (4 pi 9 po), vous devez vous procurer un siège d'appoint ayant une limite de poids plus élevée.

Les ceintures de sécurité pour adultes sont trop grandes pour le petit corps d'un enfant. Le siège d'appoint élève l'enfant de sorte que la ceinture s'ajuste de manière sécuritaire sur son corps. En outre, un enfant dans un siège d'appoint peut voir par la fenêtre et il a plus de plaisir à voyager en voiture.

Le **siège d'appoint** ne peut servir que si votre voiture est équipée d'une ceinture diagonale et sous-abdominale. Il y a deux types de sièges d'appoint :

- **Siège à dossier élevé** : Ce siège fournit un support à la tête de l'enfant dans une voiture dont le dossier est bas.
- **Siège sans dossier** : Il s'agit d'un siège seulement. Ils sont sécuritaires dans les voitures ayant un dossier élevé.

Les enfants devraient utiliser un siège d'appoint jusqu'au moment où la milieu de leurs oreilles dépasse le haut du dossier de la banquette de la voiture ou le haut du siège d'appoint à dossier élevé.



Siège d'appoint à dossier élevé

1. Installez le siège dans votre voiture

- ☐ Consultez le manuel du propriétaire pour savoir comment installer un siège d'appoint dans votre voiture.
- ☐ Suivez les instructions qui accompagnent le siège d'appoint.
- ☐ Installez le siège d'appoint sur la banquette arrière de votre voiture.

2. Placez votre enfant dans le siège

- ☐ La ceinture diagonale se place de travers sur la poitrine de l'enfant. Si la ceinture est placée derrière lui ou sous son bras, votre enfant pourrait se tuer ou se blesser lors d'un accident.
- ☐ La ceinture sous-abdominale est placée plus bas sur les hanches et bien serrée.



Siège d'appoint sans dossier

Utilisation d'une ceinture de sécurité

SÉCURITÉ D'ABORD!

Faites assier vos enfants sur la banquette arrière de la voiture. Même quand ils seront trop grands pour un siège d'enfant et un siège d'appoint, c'est sur la banquette arrière qu'ils sont le plus en sécurité, et ça, jusqu'à ce qu'ils aient 13 ans.

Les enfants doivent avoir 13 ans avant de prendre place sur une banquette avant où se trouve un coussin gonflable actif.



Lorsqu'un enfant dépasse les limites de grandeur et de poids du siège d'appoint, il est peut-être prêt à utiliser une ceinture de sécurité ordinaire. Rien ne vous empêche de le faire assier sur la banquette et d'utiliser la ceinture de sécurité ordinaire.



Les enfants sont prêts à utiliser une ceinture de sécurité quand :

- ☐ ils mesurent AU MOINS 145 cm (4 pi 9 po) ou que leur hauteur assis est de 74 cm (29 po).
- ☐ La ceinture sous-abdominale s'ajuste bien bas sur les hanches.
- ☐ La ceinture diagonale passe de travers sur la poitrine. Elle NE devrait PAS être à la hauteur du cou de l'enfant, dans son dos ou sous son bras.
- ☐ Ils sont suffisamment grands pour que leurs jambes aient au bout de la banquette arrière lorsqu'ils sont assis bien droit.
- ☐ Ils peuvent s'asseoir bien droit, le dos appuyé contre le dossier de la banquette.

Adapté de Safe the Wonder Years (TM) par Carpani Research Group

Pour en savoir plus



Pour de plus amples renseignements et pour de la documentation sur les consignes de sécurité entourant les sièges d'auto :

Child Safety Link, Centre de santé MN

téléphone : 502-470-6496 ou

1-866-285-1388 (sans frais)

courriel : childsafetylink@mnhs.health.ca

site Web : www.childsafetylink.ca

(quelques informations disponibles en français)

Les coopérateurs : Programme Enfants bien bouclés

site Web : <http://www.cooperators.ca/>

Cliquez sur « À notre sujet », puis sur

« collectivité » et « Enfants bien bouclés »

Site Web à l'intention des parents du ministère de la Promotion et de la Protection de la santé de la Nouvelle-Écosse

site Web : www.momsanddads.ca (en anglais seulement)

Pour consulter les avis ou les rappels au sujet des sièges d'auto :

Transports Canada

téléphone : 1-800-333-3510 (sans frais)

site Web : <http://www.tc.gc.ca/tra/secure/routiere/>

conducteurssecuritaires-securedesenfants-avis-rappel-807.html

Cliquez sur « Sécurité des enfants »



Un Guide pour les Parents sur la Sécurité à la Maison
Disponible en anglais, en français, en espagnol, en arabe et en turc



Guide de prévention des empoisonnements à l'intention des parents
Disponible en anglais et en français



Un guide à l'intention des parents sur la sécurité au terrain de jeux
Disponible en anglais et en français



Guide sur les casques protecteurs et les rails à l'intention des parents
Disponible en anglais et en français

Cette brochure a été produite par Child Safety Link en collaboration avec les Services de la santé publique et le ministère de la Prévention et de la Protection de la santé.

Nous voudrions remercier le personnel, les parents et les membres du Comité d'orientation de Child Safety Link pour leur accueil et pour les photos qui illustrent cette brochure.



Not Available in English

Services de la santé publique

NOVA SCOTIA
NOUVELLE ÉCOSSE
Promotion et Protection
de la santé

CHILD Safety LINK

Partenaires pour la sécurité des enfants

 **Emera**


IWK Health Centre

1-800-661-1111





Tendres soins



Le guide **Tendres soins** est remis gratuitement à tous les nouveaux parents de la Nouvelle-Écosse. Si vous souhaitez vous procurer des exemplaires supplémentaires pour vos amis, ou pour les membres de votre famille qui n'habitent pas en Nouvelle-Écosse, vous pouvez en commander, pour un prix modique, auprès du service des publications de la Nouvelle-Écosse.

Site Web :

www.gov.ns.ca/snsmr/publications/

Téléphone :

902-424-5200

Sans frais :

1-800-670-4357

Tendres soins



Parents et familles

2010


NOVA SCOTIA
NOUVELLE-ÉCOSSE

Promotion et Protection
de la santé

Services de la santé publique

www.gov.ns.ca/hpp/f

Also available in English